



# ПІДЖИВЛЕННЯ ДУШІ

КОГНІТИВНА ТЕРАПІЯ ПОВЕДІНКИ МЕДИКА 9-ГО СТОЛІТТЯ

МАЛІК БАДРІ

# ПІДЖИВЛЕННЯ ДУШІ

*Когнітивна терапія поведінки медика 9-го століття*

Малік Бадрі

*Книга надрукована за підтримки  
Асоціації освітнього розвитку*

*Центр ісламознавчих досліджень  
Національного університету  
«Острозька академія»*



Міжнародний Інститут Ісламської Думки

Острог – 2020

Підживлення душі  
Когнітивна терапія поведінки медика 9-го століття  
*Малік Бадрі*

Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of the Soul:  
The Cognitive Behavior Therapy of A Ninth Century Physician (Ukrainian)  
*Malik Badri*

© Міжнародний Інститут Ісламської Думки, 2020

The International Institute of Islamic Thought (ІІТ)  
P.O. Box 669  
Herndon, VA 20172, USA  
[www.iit.org](http://www.iit.org)

ІІТ London Office  
P.O. Box 126  
Richmond, Surrey  
TW9 2UD, UK  
[www.iituk.com](http://www.iituk.com)

Переклад: Світлана Коваленко  
Редакція: Марко Хряк-Петльовани  
Обкладинка: Ширааз Хан  
Верстка: Гасан Гасанов

## Передмова

У бібліотеці Собору Святої Софії в Стамбулі є збережений дивовижний рукопис. Написаний на двох окремих частинах, являє собою дві окремі роботи, ці роботи написані відомим вченим Абу Зайд Ахмед ібн Сахл аль-Балхі, під назвою *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (Підживлення тіла та душі). Відомий за свій внесок до географії та літератури, це був єдиний рукопис Абу Зайд аль-Балхі з психологічної медицини.

Століттями раніше до його часу усвідомлювали важливість як фізичного так і духовного здоров'я для людського благополуччя, Аль-Балхі обмірковує деякі дуже сучасні ідеї, в достатньо сучасному статуті з само-допомоги. Творчий геній, його розуміння людської психопатології, а також діагнози психологічних недугів таких як стрес, депресія, страх і тривога, фобії та обсесивно-компульсивні розлади разом з лікуванням цих недугів терапією когнітивної поведінки, усіляко стосуються нас і синхронізовані з сучасною психологією. Вони також більшою мірою включають душу і поклоніння Богу.

Аль-Балхі пояснює симптоми та лікування, дає поради щодо профілактичних заходів і як повернути тіло та душу до їх натурального та здорового стану. При цьому він проявляє чітке розуміння стану людини та медичної природи емоційного стану людини.

Ця робота це англійський переклад другої частини рукопису Аль-Балхі (Підживлення душі), можливо, який визвав більший інтерес читачів, враховуючи всесвітнє зростання психічних та психологічних розладів, включаючи стрес, тривогу та депресію. І хоча тривога і розлади настрою звучать для нас загальними поняттями у наш час, потрібно пам'ятати, що Аль-Балхі жив 11 століть тому і що ці розлади в основному залишалися недіагностованими протягом століть, перш ніж їх вивчали і клінічно визначали такими, і це відбулося відносно недавно, наприкінці 19 століття. Відмітимо, що "Анатомія меланхолії" Роберта Бертона, досить диверсійна робота дещо сумнівної медичної сили, була опублікована лише у 17 столітті і в основному була зосереджена лише на цьому конкретному стані.

Розширене розуміння Аль-Балхі давно передбачає те, що ми знаємо, що є справжнім сьогодні, говорить про яскравість людини, чий твори слід читати, чия спадщина не повинна залишатися забутою.

МІД був заснований у 1981, слугує головним центром підтримки серйозних наукових зусиль, заснованих на ісламському баченні, цінностях та принципах. Програми досліджень в Інституті, семінари та конференції протягом останніх 30 років привели до публікацій в більш ніж 400 англійських та арабських назвах, багато з яких були перекладені на інші головні мови. Ми дякуємо редакційній команді Лондонського офісу МІД, а також Шираз Хану, і всім іншим хто долучився до цієї роботи.

Лондонський офіс МІД  
Липень 2013

## ВИЗНАННЯ

В першу чергу я хочу виразити мою вдячність відомому іранському професору М. Мухакіку, який привернув мою увагу до репродукції Фуата Сезгіна рукопису Аль-Балхі *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (Підживлення тіла та душі). Це було на початку 1990х коли ми обидва були професорами в Міжнародному Інституті Ісламської Думки і Цивілізації (МІДЦ) Куала-Лумпур. Бути професором філософії та Ісламських наук з особливим інтересом до робіт ранніх мусульманських вчених, М. Мухаккік натрапив на рукопис та повідомив мені про це через мій інтерес до історії психології. Це був оцінений подарунок, тому що мої ранні роботи по цьому тексту були швидко цитовані арабськими та мусульманськими психологами. Один з цих вчених та близький друг, професор Аббас Хуссейн був первістком хто наважився перекласти цей текст на англійську мову. Однак його робота була перервана коли він пішов у відставку з посади в Міжнародному ісламському університеті, щоб приєднатися до саудівської компанії. Тим не менш, визнаючи незрівнянні внески ал-Балхі, що містяться в рукописі, Інститут запропонував мені, щоб я викладав його в курсі триместру для своїх аспірантів.

Я також зобов'язаний своєму дорогому другу, Професору Мустафа Ашві, за його наполегливе прохання співпрацювати у написанні психоісторичного трактату про рукопис арабською мовою. З цією метою він написав довгий історико-біографічний вступ, а також узагальнив і засвідчив цілий рукопис з історичної та психологічної точки зору. Я обговорював внески Аль-Балхі з психотерапевтичної та психіатричної точки зо-

ру. Книга мала ту саму назву, що і рукопис, і була видана арабською мовою дослідницьким центром короля Файсала в Ер-Ріяді. Без сумніву, така корисна публікація не була б здійснена без невпинного ентузіазму професора Ашві.

І наприкінці, моя вдячність і визнання з повагою поширюється на два університети. По-перше, Міжнародний Ісламський Університет в Малайзії, а особливо його Центру Досліджень та Публікацій при Міжнародному Інституті Ісламської Думки та Цивілізації, який на той час очолював мій дорогий друг Професор Сайід Аджмал аль-Айдрус. Як Професор Ашві, Аджмал тиснув на мене, щоб написати цей переклад рукопису. Я також вдячний йому та професору Хасану Алнагару за редактування моого перекладу. Висловлюючи подяку Міжнародному ісламському університету, я також хотів би відзначити подяку професору Камалю Хасану, попередньому ректору та одному із засновників університету. Я смиренно ціную його благословенне заоччення та його братню підтримку.

По-друге, Ахфадський Університет для жінок в Судані, і особливо його президент, професор Гасім Бадрі, який запропонував мені посаду наукового професора, надавши мені всі необхідні засоби для написання книг і статей, які в іншому випадку я не мав часу закінчити, поки зайнятий професор і психотерапевт Міжнародного ісламського університету в Малайзії. Завершення перекладу рукопису Балхі та написання його вступних розділів - це перший випуск цієї наукової професії.

Малік Бадрі

Омдурман, Судан • 12 червня 2012 року

# Абу Зайд аль-Балхі

## • Підживлення душі •

---

### Ким був Абу Зайд аль-Балхі?

Абу Зайд аль-Балхі був енциклопедичним генієм чий глибокий внесок у знання охоплювали багато різноманітних сфер, які, для нашого сучасного розуму, здається, не мають відношення одна до одної. Він також вважається одним із найвідоміших когнітивних психологів у світі, дивно на століття попереду свого часу, вивчаючи та пропонуючи когнітивні методи лікування тривоги та розладів настрою.

Великий вчений та плідний письменник, він написав більше ніж 60 книг та рукописів, ретельно вивчав різноманітні дисципліни такі як географія, медицина, теологія, політика, філософія, поетика, література, арабська граматика, астрологія, астрономія, математика, біографія, етика, соціологія та інші. Незважаючи на те, що в багатьох сферах його слава, як великого вченого, прийшла насправді в результаті його географічної роботи, що призвело до того, що він став основоположником того, що називають «Балхіською школою» наземного картографування. На жаль, більшість цих цінних документів, рукописні роботи, були або загублені, або приховані в музеях або в недоступних бібліотеках.

Однак, дуже мало було написано про його біографію. Більше що ми знаємо про Аль-Балхі, походить від одного біографа, Якут аль-Хамаві. У відомому томі про біографії поетів та письменників Муджам аль-Удаба, Аль-Хамаві стверджує, що повне ім'я аль-Балхі було Абу Зайд Ахмед ібн Сахл аль-Балхі, і що він народився в 235 році (849 р. н. е.) в невеликому селі Шамісіян, в перській провінції Балх, яка зараз є частиною Афганістану. Окрім зазначення, що він отримав ранню освіту від свого батька, Хамаві не згадує жодної іншої інформації про дитинство Аль-Балхі. Однак, він детально описує його юнацтво і старання навчатися наукам та мистецтву його часів.

Ал-Хамаві занотував що, один зі студентів Аль-Балхі, Абу Мухаммад аль-Хасан ібн аль-Вазірі, описував що він був худим чоловіком середнього зросту, темний коричневий колір обличчя і виступаючі очі, з обличчям, що має ознаки віспи. Він, як правило, мовчав і споглядав, таким чином виявляючи (стреману) сором'язливу особистість. Цей опис його особистості додав прискіпливого характеру його обширних і суверено написаних досліджень у сучасній термінології, дозволяє нам зробити висновок про Аль-Балхі, як високоінровертного, але геніального вченого. Що також здається очевидним, це те, що він віддав перевагу усамітненню та спогляданню перед спілкуванням з друзями або відвідуванням вечірок, оскільки в його біографії не згадується ні про асоціацію з близькими друзями, ні про відвідування пишних вечірок, за допомогою пишних значень їжі, прослуховування музики та / або захоплення арабською поезією, поширену в епоху

Аббасидів. Цей висновок рішуче підтримується тим, що ми більше читаємо відгуки Аль-Хамаві про нього.

Якби Аль-Балхі в суспільних кругах був поєднан з ранніми мусульманськими медиками, такими як Абу аль-Фарадж ібн Хінду та Абу Бакр аль-Резі, ми напевно більше знали про його професійне життя, і більше про долю його зниклих та величезних внесків. Наприклад, ми знаємо що трактат Ібн Хінду, *Miftah al-Tibb wa Minhaj al-Tullab* (Ключ до медицини та посібник для студентів) один з найбільших внесків у медицину 11 століття був зроблений на прохання друзів. У своєму вступі до цього неповторного трактату Ібн Хінд зазначає:

Деякі з моїх знайомих друзів переглянули мою книгу під назвою «Трактат, що сприяє вивченю філософії»; через її легкий зрозумілий стиль вони захотіли аналогічного трактату про медицину. Тож я взявся скласти такий трактат для них, намагаючись зробити його доступним, і назвав його «Ключем від медицини».

Отож, товариство і шанування дружби Ібн Хінда дозволили нам залишити спадщину цього безцінного історичного документа.

Аналогічно, саме захоплення музикою та музичними вечірками привело аль-Резі до одного з його найбільших медичних винаходів. Аль-Резі був відомим музикантом до того, як став одним із найвизначніших лікарів усіх часів. Тим не менш, його великий успіх в медицині не послабив любов до музики і він запрошує музикантів до себе додому щоб грати вечорами на музичних інструментах, таких як скрипки та лютні,

струни яких виготовлялися з кишківника тварин. На одній з таких вечірок його гості затрималися до самої ночі, і занадто стомлений, щоб нести свої інструменти назад, залишив їх на піклуванні Аль-Резі. В той час Аль-Резі тримав у будинку кількох одомашнених мавп для медичних досліджень, і одна з них відрізала струни від інструментів і їла їх. Аль-Резі вирішив використати інцидент для наукового експерименту. Утримуючи мавпу під пильним спостереженням, він оглянув її фекалії на предмет залишків струн. Нічого не з'явилося, і він зрозумів, що струни повністю перетравлені. Це призвело до одного з найбільших винаходів медицини - використання розсмоктуючихся струн для зашивання ран (ал-Фанджарі, с. 81-82).

Незважаючи на те, що деякі історики ісламської медицини прихильно називають Аль-Захра винахідником швів, що розсмоктуються, насправді це відкрив Аль-Резі, як музикант і лікар, зробив це велике відкриття. Справа в тому, що наука іноді надає натхнення у творчості, а також, як у цьому випадку, так і у Ібн Хінду, шляхом простої комунікабельності.

Ми також повинні бути вдячні інтроспективній та інtrовентній особистості аль-Балхі за те, що саме це та його супутні риси наділили його терпінням і проникливою гостротою клініки, щоб написати *Masalih al-Abdan wa al-Anfus*. Без інтроспективного, аналітичного мислення і проникливого клінічного сприйняття Аль-Балхі існуючі в 9 столітті не зміг би написати в таких деталях про психосоматичні розлади, вміти розмежовувати психози та неврози, класифікувати депресію як нормальну, реактивну та ендогенну, або детально роз-

повісти про використання когнітивної терапії у лікуванні психологічних розладів. Як він справедливо стверджує у своєму рукописі, жоден вчений перед ним не написав такого медичного трактату.

Як було зазначено раніше, Аль-Балхі був не лише видатним лікарем, але й енциклопедистом, видатним географом та великим мусульманським теологом. Він також був майстром арабської прози і не любив спечатися. Описуючи його красномовство Аль-Вазірі, як було процитовано Аль-Хамаві, зазначає, що коли говорив Аль-Балхі, це було так, ніби сипався «дощ з дорогоцінних каменів». Він був неперевершеним у виразності. Аль-Вазірі порівнює його з Аль-Джахіз та Алі ібн Убайд аль-Райяні, двома найвидатнішими письменниками свого часу, і цитує мовознавців того часу, стверджуючи, що Аль-Балхі був більш чітким, ніж обидва письменники, з самого початку його слова були більш красномовними, і він міг легко висвітлити будь-яку тему, тоді як порівняно з Аль-Джахіз був багатослівним, а Аль-Райяні - занадто лаконічним.

Описуючі стиль письма Аль-Балхі, Аль-Хамаві зазначив, що його визначні знання класичних та сучасних наук надавали його роботам філософського стилю і красномовство письменників. Деякі його твори справді стали мудрими приказками та прислів'ями. Наприклад:

Якщо хтось хвалить вас за те, чого у вас немає, то ви не можете довіряти, що він не буде звинувачувати вас у тому, чого у вас немає.

Релігія - найбільша філософія; отже, людина не може бути філософом, поки не стане шанувальником.

Найбільша медицина - це знання.

Аль-Балхі не зміг би заробити такого престижного наукового статусу без покірливого переживання труднощів навчання пацієнтів. Аль-Хамаві зазначив, що він подорожував від Балха, його рідного міста, до Багдаду, щоб прожити там довгих вісім років в пошуках релігійних та світських знань, і здобувати наукову методологію його часу. Серед його вчителів був відомий філософ Абу Юсуф аль-Кінді.

За словами Аль-Хамаві, в цей період Аль-Балхі глибоко зайнявся конфліктними філософськими питаннями, що бентежили його релігійні переконання і змусили його відволіктись від правильного шляху сунітського ісламу. Це змусило деяких релігійних учених-мусульман звинуватити його у відхиленні. Настільки, що свого часу він вважався прихильником шиїзму ал-Імфімій чи ал-Зайдія, а в інші часи - прихильником школи думки Мутазілах. Це підтверджує нашу гадку про те, що Аль-Балхі був молодим, самотнім, рефлексторним інтровертом, який не мав близьких друзів, які в той час могли допомогти йому вийти з духовної кризи.

У будь-якому випадку це була бурхлива ера, Аббасидський халіфат втратив велику частину своєї потужної влади над народом, внаслідок чого виникли теологічні потрясіння та піднесення руйнівних рухів, таких як «Аль-Карахміч», і що стало відомим як негропреволюційний рух с. 868 р. що майже призвело до падіння халіфату.

Однак, такий юнацький стан розгубленості тривав не довго. Аль-Хамаві стверджує, що після культурного

шоку Аль-Балхі, він остаточно зарекомендував себе на правильному шляху Суннітської школи, як це видно у його роботі *Kitab Nazm al-Qur'an*, яка перевищила все, що було написано в цій сфері. Крім того, він, на відміну від шайта, дратувався тими, хто віддав перевагу деяким супутникам Пророка (АААС) \* над іншими, і ненавидів помпезності арабів над неарабами.

Після закінчення його навчання в Багдаді, Аль-Балхі повернувся до Балху і там зайняв посаду *katib* (літературний письменник) або секретар Принца Ахмад Ібн Сахль Ібн Хашим аль-Марвазі, правителя Балху та його передмістя. Насправді правитель запропонував йому як міністерську, так і письмову посаду. Однак ал-Балхі відмовився від першого і прийняв останнє. Правитель поважав його вибір і добре платив йому.

І знову, вибір Аль-Балхі ще раз підтверджує наше припущення, щодо його несоціальної особистості. Обмежуючи себе тільки посадою літературного письменника, Аль-Балхі мав змогу для ще більш поглиблених вивчення і, можливо, завдяки цій рисі особистості він уникнув більш престижної, але соціально вимогливої роботи міністра. Аль-Балхі продовжував досліджувати та писати до вісімдесяти восьми років, уникаючи спокус робочих місць кращого статусу та підвищення зарплати.

У зв'язку з цим Аль-Хамаві розповідає, що цар Хура сам запросив Аль-Балхі надати йому допомогу у своєму царстві, але він ввічливо відмовився. Він вдруге приїжджав до Багдаду, але швидко повернувся до Балху, і прожив там до його смерті в 934 році.

Предметом цієї книги є дев'ятий рукопис Аль-Балхі *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (Підживлення душі і тіла) складається з 361сторінки і знаходиться в бібліотеці Церкви Святої Софії, Стамбул. Написаний чіткою, легкою для читання арабською мовою, рукописний документ (№ 3741) складається з 268сторінок, присвячених витримці тіла та з 73 сторінок для живлення душі чи психіки.

Наш переклад обмежується другою психотерапевтичною частиною, що стосується підживлення душі. Як і очікувалося, перша частина підживлення тіла стосується фізичних аспектів здоров'я. Написавши цей розділ, Аль-Балхі, природньо, відокремив його від застарілих медичних знань 9 століття, на які сильно впливали теорії та практика грецьких лікарів. Багато з того, що він включив у цю частину, викликало б великий інтерес для істориків медицини.

Однак, що варто відзначити, це те, що навіть пишучи цю частину, Аль-Балхі, великий вчений психосоматичної медицини, напрочуд обговорював медичні та психосоматичні питання, що цікавлять сучасних лікарів-практиків. Про підтримку фізичного здоров'я людини описується у 14 главах, причому цей підхід значною мірою є профілактичним, щоб зберегти здоров'я та захистити організм від фізичних розладів. З величезним передбаченням він включає дві глави з питань охорони навколошнього природного середовища та охорони здоров'я: перше про важливість наявності підходящого будинку, чистої води та чистого повітря, а друге - про захист організму, уникаючи дуже жарких та холодних температур, та носіння правильного одя-

гу. Інші глави містять важливість харчування, тобто правильне харчування відповідною їжею та напоями, хорошим сном та чистотою організму.

Аль-Балхі також зазначає важливість фізичних вправ та масажу, порівнюючи тілесні рідини з застійною та проточною водою, зазначаючи, що стійка вода швидко забруднюється та негігієнічна, в той час як проточна вода зберігає свою чистоту, так само відсутність фізичних вправ може нашкодити тілу, воно може стати застійним і з часом патологічним.

Деякі з глав цього розділу не належать повністю ні до категорії фізичних, ні психологічних недугів, але обговорюють психофізичні питання, пов'язані з музикотерапією та ароматерапією, тобто є розділ про користь музики та парфумів у розслабленні тіла та лікуванні фізичних недугів.

Нарешті, у дев'ятому розділі трактату Аль-Балхі вводиться надзвичайно делікатна тема, що надзвичайно випереджає свій час, яка сьогодні буде областю сучаснихекс-терапевтів, і це вивчення різних сексуальних ознак та їх афектів. Таким чином, він вважає сексуальне утримання неприродним і що це призводить до певних фізичних проблем, і вологі сни - це механізм, який використовує організм для позбавлення від «зловлених» потенційно шкідливих еякулятів. Він навіть пропонує методи лікування статевого безсиля, включаючи певні продукти і напої, і відзначає шкідливий вплив на організм ліків, які в той час мали на меті покращити сексуальність.

Слідом за цим коротким підсумком Балхі та його праці «Підживлення тіла» ми звернемось до вступу

видатного турецького вченого Фуата Сезгіна, який вперше відкрив безцінну цінність рукопису та опублікував його в Інституті історії арабських країн Ісламських наук (Німеччина), де він є засновником і почесним директором. Він також є професором з історії природничих наук університету Йоганна Вольфганга Гете у Франкфурті.

## ПОСИЛАННЯ

Бадрі, М. Б. та Ашві, М., *Masalih al-Abdan wa al-Anfus: Психолог, якому знадобилося 10 століть для того, щоб його оцінили.* (Riyadh: King Faisal Research Center, 1424 ah).

Абу Зайд ал-Балхі,

*Ab %o Zayd al-Balkhī, Masalih al-Abdan wa al-Anfus, [Підтримка тіла і душі].* (Франкфурт: Інститут історії арабсько-ісламської науки, 1984).

Аль-Фанджарі, Ісламські науки, (арабською мовою). (Кувейт: Кувейтський інститут прогресу науки, 1958).

Аль-Хамаві, Якут, *Mu'jam Al'udaba* ". (Бейрут: Dar al-Fikr Publications, 1980). Ібн Хінду, Абу аль-Фараджи, Ключ до медицини та посібник для студентів. Переклад: Аїда Тібі. (Доха: Центр внеску мусульман, 2010).

# Вступ

## ФУАТ СЕЗГІН

*Інститут історії арабсько-ісламських наук Франкфурт,  
Німеччина • листопад 1984 року*

Абу Зайд Ахмад Ібн Сахл аль-Балхі (236–322/ 850–934), автор представленої тут книги, був одніз з найви-значніших вчених свого часу. В сфері філософії, математики, історії, географії, медицини, красномовного письма, граматики та ін., він склав близько шістдесяти творів, більшість з яких вже не існує<sup>1</sup>. Однак, з тих кількох, що збереглися, ми вважаємо, що Абу Зайд був філософом-натуралістом, що мав величезний фонд знань, можливостей для оригінального мислення та стислого літературного стилю.<sup>2</sup>

Masalih al-Abdan wa al-Anfus – це мабуть єдиний внесок Абу Зайд в сфері медицини. Він прагне збереження здоров'я людини, приділяючи одночасно всебічну увагу як тілу, так і душі разом із захворюваннями, яким вони піддаються.

---

<sup>1</sup> Ф. Сезгін, *Geschichte Des Arabischen Schrifttums*, том. 3, стор. 274; об. 6, спр. 190191; об. 9, с. 189.

<sup>2</sup> Його стислий стиль привернув увагу арабських авторів після свого часу: "Існує одностайна світова згода між літературами, що в цьому є три видатні стилісти: Аль-Джахіз, 'Алі Ібн 'Убайдах, та Абу Зайд аль-Балхі". Серед тих, чиї слова перевищують їх значення, це Аль-Джахіз; той, значення якого перевищує слова, є 'Алі Ібн 'Убайдах, але при Абу Зайд аль-Балхі, його значення відповідають його словам »(Yaqut, Irshad al-Arib, London edition, том 1, с. 148).

Як він сам сказав, «правильний підхід - це доповнення догляду за тілом тим, що спрямовується на душу; це важливо». Користь цього посилюється через взаємозв'язок між ними. Конституція людини походить від її душі та тіла; не існує думки, що він може витримати, крім їх союзу, породжуючи людські вчинки. І душа і тіло беруть участь у подіях, і радісних, і скорботних, і випадкових болях.

Таким чином коли тіло піддається хворобі та болю, і коли воно вражено шкідливими симптомами, вони також завдають шкоди силі душі "і навпаки, настання душевного болю призводить до тілесних захворювань" (с. 272 273).

Це зауваження призвело його до написання другого трактату книги, де він вважає, що першим присвятив цій темі, незалежне дослідження. У той же час він виражає велику вдячність своїм предкам за їх непрямий внесок, «у різних місцях серед вивчених книг та людей, відданих мудрості та просвітленню» (с. 274).

Можливо, ми не помиляємося щодо цього другого трактату Абу Зайда аль-Балхі, перша спроба зібрати різні теми галузі медицини, яка лікує психічні захворювання, разом із психосоматичним та психотерапевтичним лікуванням.

Щодо остаточного рішення про те, що він є початківцем психопатологічної медицини, це залишається на полі фахівців.

Видатна та незалежна особистість Абу Зайда видно також із першого трактату його книги, присвяченого благополуччу організму, стандартного предмета, який розглядався в медичній літературі ще з античності.

Ми робимо особливий акцент на важливих думках та інформації, наданих автором у першому трактаті про географію людини, метеорологічні явища та науку про навколошнє середовище, що стосуються теми, що обговорюється. Два примірники твору зберігаються в бібліотеці Собору Святої Софії, Стамбул. Перший з них, який ми відтворюємо тут з доброго дозволу турецької влади, - це MS 3741, скопійований у 884 ah / 1479 р. Другий, MS 3740, також був скопійований у дев'ятому столітті Хіджри та містить 140 фоліо. Мій обов'язок із вдячністю згадувати про співпрацю наших співробітників Інституту у публікації цієї книги.

*Публікація Інституту історії арабо-ісламських наук*  
Франкфурт, Німеччина • Серія С-том 2, с. 362–63

## Підживлення душі

Частина 2 від *Masalih al-Abdan wa al-Anfus*

Рукопис в стислому вигляді:

*Підсумок від перекладача*

Абу Зайд аль-Балхі

Геній психологічної медицини 9 століття

В своєму шедеврі «Підживлення душі» Абу Зайд аль-Балхі, представив лікарям дев'ятого століття медичну та психотерапевтичну інформацію, що набагато випереджала його час і лише була відкрита або розроблена через одинадцять століть після його смерті. Ймовірно, він був першим лікарем, який чітко розмежував психічні та психологічні розлади; між психозами і неврозами. Він також був першим, хто класифікував емоційні розлади на дивовижно сучасним шляхом і класифікував їх за однією загальною класифікацією. Його нозологія класифікує неврози на чотири типи: страх і паніка (*alkhawf wa al-faza'*); гнів і агресія (*al-ghadab*); смуток і депресія (*al-huzn wa al-jaza'*); і нав'язливості (*al-waswasah*). Крім того, він дуже докладно писав про те, як раціональну та духовну когнітивну терапію можна використовувати для лікування кожного з класифікованих розладів.

Назви його восьми розділів про живлення душі нагадують зміст сучасного тексту про когнітивну психотерапію та психічну гігієну. Він пише в найбільш красномовному арабському стилі, щоб чітко розмежовувати нормальні та екстремальні емоційні реакції

нормальних людей та тих, емоційність яких вже набула патологічного характеру. Його підхід є як профілактичним, так і терапевтичним, підкресленим диво-вижним психофізіологічним підходом.

Перший розділ складається зі вступної статті, в якій йдеться про важливість підживлення здоров'я nafs або душі, синонім сучасного уявлення про психіку чи розум, але з ісламським духовним виміром. Глава друга під назвою «Підживлення психологічного здоров'я» містить ультрасучасний нарис про психічну гігієну або профілактичне психічне здоров'я. Глава третя під назвою "Шляхи відновлення психологічного здоров'я, коли втрачаєш його". Заголовок четвертої глави - "Перелік психологічних розладів та визначення їх відмінних ознак", є точним перекладом арабської назви Dhikr al-A'radh al-Nafsaniyyah wa Ta'didiha. Арабське слово a'radh - це множина 'aradh, яке використовується в сучасній медицині та психіатрії для позначення англійського слова „симптом“. Однак Аль-Балхі використовує термін a'radh як для симптомів, так і для розладів. Тож його використання термінів al-A'radh al-Nafsaniyyah у назві глави насправді означає "психологічні розлади". Заголовок першої глави - "Як протистояти гніву та позбутися від нього"; Глава шоста, «Заспокійливий страх» (Task Khan al-Khawf wa al-Faza'); Глава сьома, «Методи боротьби зі смутком та депресією» (Tadbir Daf' al-Huzn wa al-Jaza'); і нарешті, Глава восьма - про «Психічні маневри, що відбивають повторювані шепоти серця та нав'язливу внутрішню промову душі» (Fi al-Ih tiyal li Daf' Wasawis al-Sadr wa Ahadith al-Nafs).

Нескінченний внесок Аль-Балхі, безперечно, є полем когнітивної та поведінкової терапії та психосоматичної медицини. Я зроблю все можливе, щоб спростити цей підсумок, щоб читачі, чи то в психіатрії, чи в клінічній психології чи ні, змогли оцінити внесок цього генія.

## Аль-Балхі: початківець психосоматичної медицини

Протягом читання перекладу рукопису, становиться зрозуміло, що Аль-Балхі порівнює фізичні та психолого-гічні розлади, красиво ілюструючи як вони взаємодіють один з одним та утворюють психосоматичні розлади. Інший його захоплюючий вклад – це підкреслення важливості індивідуальних відмінностей у розвитку та лікуванні емоційних та психосоматичних розладів. Обговорюючи ці аспекти (с.270–71), він починає рукопис, заявляючи, що оскільки людина складається з тіла і душі, вона повинна мати з кожного з них стан здоров'я чи хвороби, рівновагу чи дисбаланс.

Розлад тіла це такі прояви як лихоманка, головний біль або інші фізичні хвороби; щодо душі – це гнів, тривога, смуток та інші подібні симптомами.

Він критикує лікарів свого часу за їхнє захоплення фізичними хворобами та симптомами та обмеження терапії фізичними засобами, такими як ліки та кровопускання (с.272). Він стверджує, що вони нехтували психологічними аспектами настільки, що їхні книги

були позбавлені будь-яких посилань чи матеріалів про проживання душі та її психологічних аспектів.

Таким чином, він вважав, що його книга є унікальною тим, що вона поєднує в одному томі підживлення тіла та душі, утворюючи тим самим безпредентний внесок. Він рішуче стверджує, що до цього не знав жодної людини, яка писала б про зміст душі та її відношення до тіла чітко спрощеним способом, який він зробив. Він підкреслює, що його підхід був дуже потрібний пацієнтам через близьку взаємодію тіла та розуму. Він використовує арабське слово *ishtibak* для цієї психосоматичної взаємодії, що буквально означає переплетення або заплутування, що саме по собі вказує на його останнє розуміння явища.

Критика Аль-Балхі щодо тогочасних лікарів дев'ято-го століття надзвичайно відповідна до більшості сучасних лікарів сучасності. У своїй найбільш продаваній книзі «Безчасне зцілення» Геберт Бенсон повторює ту саму критику, коли пише, що лікарі,

звикають бачити симптоми та ознаки хвороби та травми окремо від реальних пацієнтів... Лікарі часто приймають ці звички із собою в медичну практику, підкреслюючи особливості цілісності, душевного тіла, залишаючи багатьох пацієнтів, які страждають від їх співчуття чи зацікавленості. (стор.248-249)

Аль-Балхі відстоює свою психосоматичну позицію, стверджуючи, що саме існування людини неможливо уявити без цього *ishtibak* або взаємодії. Він зазначає, що якщо тіло захворіє, душа або *nafs* втрачає значну частину своїх пізнавальних і всебічних здібностей і не зможе насолодитися приемними аспектами життя. З

іншого боку, якщо душа захворіє, організм може не мати радості в житті і з часом може розвинутися фізична хвороба. Він продовжує сильно наголошувати, що допомога людям з їх психологічними симптомами є надзвичайно важливою не тільки через цю психосоматичну взаємодію, а й тому, що вони більш загальні, ніж фізичні симптоми. Людина може жити роками, запевняючи він, не скаржуючись на будь-які фізичні симптоми, але психологічні симптоми весь час мучать нас (с.27071).

Хоча Аль-Балхі наголошує на важливості емоційного стресу та розладів, які спричиняють психологічні захворювання, які можуть викликати патологічну реакцію організму, проте він не забуває про індивідуальні відмінності між людьми в інтерпретації стресу та реагуванні на нього. Він зазначає, що хоча рівень емоційного стресу, з яким стикаються різні люди, може мати однакову силу, їх симптоматичні реакції на життєві проблеми можуть бути дуже різними. Деякі із загартованіших, деякі повільно розлючуються, деякі можуть панікувати, стикаючись із жахливою ситуацією, а інші можуть мати спокій. Існують також індивідуальні відмінності між чоловіками та жінкою та дітьми (с.271).

## Аль-Балхі як сучасний консультант-психолог

Одна з найбільших заслуг Аль-Балхі, як стало очевидним при читанні перекладу, - це те, що, незважаючи на справу з невротичними та емоційними розлада-

ми, його робота не обмежується такими «пацієнтами». Він також охоплює емоційну ненормальності нормальних людей. Крім того, він не говорить про так званого невротика як про "пацієнта", а як про людину, емоційні надмірні реакції якої стали звичкою. Цей гуманний підхід підкреслює, що емоційний розлад - це просто засвоєна звичка, що не потрібно ділити людей на нормальніх людей та пацієнтів. Це дуже потрібний підхід у сучасній психотерапії, який, оскільки він прийняв медичну модель, значною мірою обмежився терапевтичними зусиллями для хворих, а не як формою психологічного зцілення для тих, хто просто нещасний.

Цікаво зазначити, що сучасні терапевти лише починають сприймати те, що насправді підкресловав Аль-Балхі більше одинадцять століть тому! Зараз багато сучасних психологів і психіатрів критикують цю парадигматичну дилему і ставлять під сумнів фрейдівську пастку психотерапії в медичних стінах. Наприклад, відомий американський психіатр Том Раск, в одному із своїх бестселерів, під назвою, Замість Терапії, зазначає:

Хоча я психіатр, а отже, лікар, я більше не вірю, що мова науки та медицини стосується роботи, яку я роблю зі своїми клієнтами. Я один із зростаючої кількості психологічних консультантів, які вважають, що психологічне зцілення ніколи не належало до сфери медицини. Основна увага у всіх консультаціях - допомогти нам навчитися змінювати відносини з собою та іншими. Я вважаю, що подібне навчання насправді не відрізняється від будь-якого іншого навмисного навчання ... Визнаючи цей процес за тим, що це дає зрозуміти, що

особистісні зміни - єдині справжні «ліки» для більшості психологічних труднощів - найкраще вважати навчальною, а не лікувальною справою.

Раск продовжує рішуче заявляти, що:

"Помилкова особистість" терапії як форми медикаментозного лікування - це основна помилка, яка привела до багатьох зловживань та неправильного вживання професійних турботливих стосунків. (с. xiv & xv)

## Аль-Балхі: Початківець когнітивної терапії

Віра в те, що саме наше мислення призводить до нашого емоційного стану, така ж стара, як давньогрецька стойчна філософія. Однак саме Аль-Балхі перетворив це на повторну когнітивну терапію. Розглядаючи несправедливе мислення, що призводить до емоційно-патологічних звичок тривоги, гніву і смутку, як основної причини психічних розладів душі, Аль-Балхі виділяє себе як початківця або хоча б одного з перших початківців цієї сучасної терапії. Західні психологічні науки потребують майже ціле століття, щоб досягти цього простого підходу. Після невдачі психоаналізу Фрейда, оскільки терапія стає все більш очевидною, західна психотерапія перейшла до біхевіоризму. Кінець п'ятдесятих та початок шістдесятих років ХХ століття засвідчили зростання терапії поведінки. Більшість терапевтів перестали обговорювати фрейдівські несвідомі сексуальні та агресивні конфлікти як приховану причину невротичних розладів, і натомість застосо-

сування робіт Павлова, Скіннера та Вулпа стало популярним у терапії. Терапія поведінки призвела до революції в лікуванні простих фобій і розладів, які могли формуватися в межах її обмеженої парадигми. Відповідно до цієї парадигми, психологічні симптоми не обов'язково мають будь-які несвідомі корені. Вони є просто засвоєними звичками, які безпосередньо можуть бути відпущені і лікуватися умовами. Іншими словами, невроз - це сам симптом.

Але потім західні терапевти незабаром виявили, що проста, обмежена реакція на стимулювання «торгова машина Pepsi-cola» біхевіоризм не змогла вирішити складніші психологічні проблеми людини. В першу чергу це було пов'язано з нехтуванням впливу мислення, переконань та свідомості на розвиток психологічних порушень. Таким чином, болісний досвід з оточення не обов'язково є прямою причиною емоційного розладу, як вважали біхевіористи, але, скоріше, саме так людина трактує шкідливий досвід, який справді лежить в основі проблеми. Це означає, що той самий болісний досвід, з яким стикаються двоє різних людей, спричинить дві різні відповіді, відповідно до того, як вони ставляться до себе та інших.

Комп'ютерна революція дуже допомогла у вирішенні того, що в психології зараз називається когнітивною революцією. Після натискання клавіші на клавіатурі комп'ютера вона повинна пройти через центральний процесор, щоб надати сенс дії, перш ніж з'являтися на моніторі. Цей самий ключ може призвести до того, що літера пишеться, або якщо це гра, якийсь предмет переміщується. Програмне забезпе-

чення вирішує, який ефект спричинить натискання клавіші. Відповідно до когнітивної психології, весь наш розум містить програмне забезпечення, яке визначає, що насправді означає досвід навколишнього середовища. Після 1970-х років когнітивні терапевти, такі як Бек, Елліс та Малсбі, взяли на себе лідеруючі позиції у західній психотерапії, і їх когнітивний підхід все ще є лікуванням по вибору.

Що дивує при читанні рукопису Аль-Балхі - це схожість між ними, саме так говорять і роблять ці сучасні когнітивні терапевти, і те, що він теоретизував і застосовував. Наприклад, відомий когнітивний терапевт Аарон Бек у своїй книзі «Когнітивна терапія та емоційні розлади»:

Психологічні проблеми не обов'язково є продуктом таємничих, непроникних сил (як говорить Фрейд), але можуть бути результатом звичних процесів, таких як неправильне навчання, здійснення неправильних висновків на основі неадекватної чи невірної інформації, а також не розрізнення адекватно між уявою та реальністю. Біхевіоріст та психоаналітик усвідомили, що існують законні та важливі проблеми, які залишаються невирішеними через нехтування когнітивною сферою. (с. 19-21).

Він продовжує говорити:

Особисті значення часто нереалістичні, оскільки людина не має можливості перевірити їх справжність ... Теза про те, що особливий сенс подій визначає емоційну реакцію, є ядром когнітивної моделі емоцій та емоційних розладів. Сенс закладений у пізнанні, думці чи образі. (стор.52)

У другій главі перекладу рукопису Аль-Балхі записано, що організм може втратити здоров'я від зовнішніх факторів, таких як сильна спека чи холод, або від внутрішніх факторів, таких як дисбаланс його настрою. І подібним чином, зазначає він, на здоров'я душі також можуть впливати зовнішні чи внутрішні фактори. Зовнішні фактори - це те, що людиначує чи бачить у своєму оточенні, тобто страхітливі речі чи принизливі слова, і внутрішні чинники мислення, що призводять до гніву, смутку чи страху. У наступних розділах він детально розповідає, як усунути емоційні розлади, просто зосередившись на зміні свого внутрішнього мислення та ірраціональних переконаннях.

Наприклад, обговорюючи страх і тривогу, Аль-Балхі наводить ряд яскравих клінічних прикладів, що ілюструють тривожність, пов'язану з майбутніми проблемами, такими як втрата роботи або здоров'я, а також страх або паніка, пов'язані з фобією, тобто громом або смертю. Після експозиції він продовжує показувати, що більшість речей, яких люди бояться, насправді не є насправді шкідливими, якщо продумати їх раціонально та логічно. Він демонструє це, посилаючись на велику аналогію: страшний, панічний, невротичний бедуїн подорожує холодною вологою країною і вперше бачить туман. Він вважає, що густий туман перед ним є суцільним непроникним об'єктом. Однак, входячи в нього, він виявляє його справжню природу: не що інше, як вологе повітря, не відрізняється від повітря, яким він просто дихав (с.307). Використовуючи когнітивну раціональну терапію, він виводить, що колись вилікувані невротики усвідомлювали б більшість своїх

страхів і турбот, ірраціональними, такими ж нешкідливими, як туман!

Обговорюючи когнітивну терапію, Аль-Балхі дотримувався профілактичного підходу і тим самим перевершує сучасних когнітивних терапевтів, які наполегливо говорять про терапію. У дуже проникливій аналогії він порівнює тіло з розумом, припускаючи, що так само, як здорова людина постійно зберігає запас ліків під рукою для несподіваних фізичних надзвичайних ситуацій, він також повинен зберігати здорові думки та почуття у свідомості для несподіваних емоційних спалахів. Такі здорові думки та пізнання, запевняє він, слід ініціювати і зберігати, коли людина перебуває у спокійному та розслабленому стані. Як зрозуміло аналогія, психотерапія Аль-Балхі - це головним чином те, що сьогодні можна назвати "раціональною когнітивною терапією".

Ще одна захоплююча особливість когнітивної терапії Аль-Балхі, яку я не знайшов у сучасній літературі, - це використання одного неприйнятного пізнання чи емоції для зміни іншого, більш недієздатного. Він наводить приклад солдата, який страждає від надмірної тривоги та страху бою. Такий солдат повинен нагадувати про тих героїчних людей, які мужньо повели свої війська до перемоги у швидких битвах та чиї імена були зафіковані в історії. Порівнюючи власний ганебний, емоційний стан із їхньою великою доблестю, він неодмінно збуджує гнів на себе. Потім цей гнів може бути стимульований більш твердим пред'явленням про себе, що панічну поведінку подібного роду можна очікувати від слабких, боягузливих чоловіків, жінок і

дітей, але не від сміливих бійців, таких як він. Коли гнів досягне певного рівня, він би нейтралізував його страх (с.308). Тож гнів, який сам по собі може бути невпорядкованим емоцією, може бути використаний проти іншої більш серйозної емоційної патології. Обговорюючи цей підхід, Аль-Балхі фактично удосконалює свою форму когнітивної терапії від обмеження себе до зміни іrrаціонального змісту думки до самого процесу мислення, що нагадує одну із сучасних третьої хвилі когнітивної терапії. Такий вид терапії, який використовує почуття чи емоцію для нейтралізації своєї протилежності, називається Аль-Балхі та Аль-Газалі як al 'ilaj bi dhi, що дослівно означає лікування протилежним. Дійсно, це наочно демонструє основний характер сучасного взаємного гальмування, який є однією з основних методик поведінкової терапії.

Інший важливий внесок, особливо важливий для мусульманських психотерапевтів, - це орієнтований на ісламський підхід Балхі, який, хоча і не є прямим і не є милосердним, все ж впливає на ісламські уявлення про людську природу та цінність віри в Аллаха (SWT) \* у пізнавальних полегшуючих симптомах емоційного розладу. Він часто нагадує депресивні та тривожні людині, що цей світ не є ні місцем повного щастя, ні місцем, де людина отримує всі свої бажання.

## Аль-Балхі: Першим виявив різницю між ендогенною та реактивної депресією

До того як пояснити цю передмову, я хотів би пригадати одне з самих дивовижних відкриттів Аль-Балхі. Використовуючи проникливе спостереження та сприйнятливе клінічне значення, він зміг класифікувати депресію на три категорії. Перша - це повсякденний нормальній стан *huzn* або смуток, який охоплює всіх людей всюди (для цього світу «це місце, де не можна жити без проблем і позбавлень»). Це тип депресії, який називається в найучаснішій класифікації психіатричних симптомів, DSM 1v, як «нормальна депресія». Однак відкриття Аль-Балхі відзначається його розмежуванням між другою та третьою категоріями депресії, оскільки його сприйнятливе клінічне значення дозволило йому чітко бачити різницю між ендогенною та реактивною депресією.

Це важливе відкриття для розмежування ендогенних психічних і психологічних розладів, що виникають зсередини організму, і тих, що виникають через екзогенні фактори чи фактори навколишнього середовища, що знаходяться поза організмом, пройшло ще десять століть, перш ніж неналежним чином було зараховано Еміта Краепеліна, чиї роботи були опубліковані лише наприкінці XIX - перші роки ХХ ст. Сучасна модель хвороби сучасної психіатрії, зафіксована у вищезгаданій останній класифікації, відомій як DSM IV,

зобов'язана своєю нозологічною системою, спочатку розробленою Краепеліном.

Ця класифікація була дуже корисною для сучасних психіатрів та клінічних психологів, оскільки насправді деякі форми депресії викликаються внутрішніми метаболічними та біохімічними порушеннями та, схоже, не мають чітких оточуючих причин. Навіть коли виявляються такі життєво важливі події, вони не виправдовують вираженість депресивних реакцій, які можуть включати психотичні симптоми, такі як марення та галюцинації. Саме тому ендогенну депресію в минулому також називали психотичною депресією, сьогодні її називають головною депресією. Зміна термінології в психіатрії часом може виявлятися аналогічною змінам на обкладинці книги, а це означає, що товар зберігається однаковим лише із зовнішніми непотрібними змінами, внесеними до його особливостей. Однак, що нас тут хвилює, це те, що у пацієнта, який страждає головною депресією цього типу, можуть бути симптоми сильної вини, виражена відсталість, втрата задоволення, раннє ранкове неспання, сильно суб'єктивний депресивний настрій, анорексія та втрата ваги, помилкові переконання та сприйняття. Цей вид ендогенної депресії часто вимагає госпіталізації та лікування сильнодіючими препаратами та у дуже важких випадках електроконвульсивної терапії.

Реактивна депресія, з іншого боку, явно викликана оточуючим фактором, що включає хворобливі думки та почуття щодо реальної чи передбачуваної втрати чи стресової життєвої події. Реактивна, або те, що колись було відоме як невротично депресивна людина, не

страждає від будь-яких психотичних симптомів, таких як марення або галюцинації, і не втрачає зв'язку з реальністю, і зазвичай не потребує госпіталізації. Його депресивні симптоми більш м'які і можуть реагувати на лікування когнітивної терапії. Якщо призначаються антидепресанти, їх найкраще приймати для посилення когнітивної терапії.

Таке уявлення про депресію як ендогенну та реактивну підтримується не лише клінічним спостереженням та останніми біохімічними та спадковими дослідженнями, але й експериментальними дослідженнями, в яких пацієнтів обох типів пропонували відповісти на тести та анкети. Нанесені на графік результати отримали форму бімодальної кривої, що підтверджує існування двох різних груп в одному і тому ж випробуваному зразку. І хоча останні класифікації DSM IV не містять термінів "ендогенна" та "реактивна", оскільки її автори зробили все можливе, щоб депресія була представлена як континуум, але неамериканські психіатри та клінічні психологи у багатьох частинах світу відмовляються від цієї класифікації, оскільки вони є більш корисними для показу різниці між ними та іншими формами депресивних реакцій, таких як маніакальна депресія чи біполярна депресія та інволюційна меланхолія.

Хоча розділ про смуток і депресію був перекладений і включений у цю роботу, я хочу представити читачам тут спрощену версію, щоб підкреслити чудове клінічне розуміння Балхі і величезні висновки щодо диференціації між ендогенними та реактивними де-

пресіями. Далі перекладені уривки, взяті зі ст.. 316 до 319:

Nuzn, смуток або депресія, буває двох видів. Причини (оточуючі) для одного з них чітко відомі, такі як втрата коханого родича, банкрутство або втрата чогось, що депресивна людина дуже цінує. Інший тип не має відомих причин. Це раптове страждання, смуток і горе ghummah, які зберігаються весь час, відвертаючи постраждалу людину від фізичних навантажень або виявлення будь-якого щастя або насолоди будь-яким задоволенням або shahwah (їжею і сексом). Пацієнт не знає чітких причин своєї недостатньої активності та неприємностей. Цей тип депресії, без відомих причин викликаний тілесними симптомами, такими як нечистотість крові та інші зміни в ній. Лікування такої депресії - фізичне медичне, яке спрямоване на очищення крові...

Таким чином, для цього типу ендогенної депресії Аль-Балхі чітко вказує на фізичне медичне управління, як на основну форму лікування. Він не рекомендує когнітивну психотерапію, оскільки пацієнт може не отримувати користі від неї, оскільки основна етіологія є органічною. Однак він не забуває рекомендувати інші форми психологічної терапії, які можуть приносити задоволення та щастя ендогенно-депресивній людині. Він заявляє:

Допомога повинна обмежуватися лише досягненням щастя та задоволення завдяки дружньому спілкуванню, приемній розмові та іншим заходам, які можуть стимулювати людину зменшити його агонію, наприклад, прослуховування музики та пісень. (с.317)

З іншого боку, для реактивної депресії чітко рекомендується “зовнішня” та “внутрішня” концентрована програма когнітивної терапії. Huzn печаль з відомих причин викликана думками, спрямовані на втрату коханої речі або труднощі досягнення дуже бажаної речі. І саме цей тип смутку та його поводження ми хочемо обговорити в цій главі. Терапія для huzn є зовнішня та внутрішня. Зовнішня, що складається з переконливих розмов, проповідей та порад. Лікування нагадує ліки, які отримують фізично хворі. Внутрішня терапія складається з розвитку внутрішньої думки та пізнання депресивного пацієнта, щоб допомогти йому усунути свої депресивні думки. Завдяки терапії пацієнт повинен усвідомити фізичну психосоматичну шкоду, яку депресивний настрій завдає його здоров'ю, і оскільки його власне «я» має бути найдорожчим для нього, це справді буде дуже іrraціональним нашкодити найулюбленішому за втрату речей, які можуть бути заміщеними. Аль-Балхі заявляє, що це буде схоже на торговця, "який, втративши трохи про нерозумно, платить свій капітал, щоб повернути його ...."

Аль-Балхі продовжує рекомендувати ряд інших когнітивних стратегій, які терапевт міг би використати для протидії негативним думкам, що спричиняють цей тип невротичної депресії, тобто внутрішньо усвідомлюючи, що ті, хто піддаються депресії і відмовляються від цього, слабкі і невдалі в житті, тоді як ті, хто терпляче протистоять негативним думкам і стикаються з проблемами з новим оптимізмом, є сильними та успішними. Депресивна людина повинна запитати себе, з якою з двох груп вона хотіла би ідентифікувати себе

та належати до них, «невдалий» або «успішний»? За словами Аль-Балхі, втрата наполегливості - це більша катастрофа, ніж втрата того, про кого йдеться в депресії.

Хоча старше однадцяти століть, рукопис написаний легким, простим і зрозумілим арабським стилем, прекрасно з'ясовує духовно та психологічно пізнавальні способи лікування тривоги, паніки, гніву, депресії та нав'язливих розладів. Будь-який читач на арабській мові зможе зрозуміти його зміст без допомоги словника чи репетитора. Перекладаючи роботу, я зробив усе можливе, щоб зберегти простоту оригінальної арабської мови, але, коли це було необхідно, додав кілька слів, щоб зробити текст більш зрозумілим, ці доповнення були розміщені в дужках. Крім того, я додав 40 виносок, де це стосується порівняння роботи Аль-Балхі з сучасною психотерапією.

Я сподіваюся, що публікація перекладу цього цінного рукопису допоможе сучасним вченим переписати історію психології та психотерапії. Нажаль, занадто часто західні історики психології, як правило, починають з греків, потім перескають до епохи Відродження та епохи європейського Просвітництва, минаючи середньовіччя та внесок ісламського світу, як ніби інших цивілізацій не існувало. Тиша дивує! Наприклад, відомий довідник Маркса та Хіллікса про системи та теорії психології (Marx & Hillix, 1979) містить вичерпну та детальну главу про виникнення сучасної психології, в якій видатні грецькі фігуранти, такі як Піфагор, Сократ, Платон, Арістотель і Евкліда (який жив з шостого століття до н. е. до III ст. н. е.) вшановують з наступним

стрибком 15 століття до Роджера Бекона (1214–1294). Такий же підхід і мовчання панує в інших книгах з історії психології, тобто Лї (1992) та Гергенхан (2009). Навіть коли згадуються, внески мусульманських науковців та лікарів є дуже короткими. Я сподіваюсь, що ця робота служить для виправлення цього, принаймні, з поля психології, та надання довіри там, де належить.

Малік Бадрі, *перекладач*

Професор психології університету  
Ахфад, Омдурман, Судан

## ПОСИЛАННЯ

Абу Зайд аль-Балхі Masalih al-Abdan wa al-Anfus (Підживлення для душі та тіла). Відтворено з рукопису № 3741, бібліотека Собору Святої Софії, Стамбул, Фуат Сезгін (Франкфурт: Інститут історії арабсько-ісламської науки, 1984).

Бадрі, М. Б., "Абу Зайд аль-Балхі: геній, чий внесок у психіатричну діяльність зайняв більше десяти століть", Малайзійський журнал психіатрії, т. 6, н. 2, вересневий випуск, 1998.

Бадрі, М.Б. & Ашві М., Ма-аль-Балхі Masalih al-Abdan wa al-Anfus, (Арабською мовою). (Ер-Ріяд: Ісламський дослідницький центр короля Файсала, 2002).

Бек, Аарон, когнітивна терапія та емоційні розлади. (Нью-Йорк: Нова американська бібліотека 1976).

Бенсон, Герберт, Безчасне зцілення: сила та біологія віри. (Лондон: Simon & Schuster, 1960).

Ліхей, Т., Історія психології: основні течії психологічної думки. (Нью-Джерсі: Pearson Prentice Hall, 1992).

Маркс, М. & Хіллікс, В., Системи та теорії психології. (Нью-Йорк: McGraw-Hill, 1979).

Раск, Том. Замість терапії: допоможіть собі змінити та замінити допомогу, яку ви отримуєте (Каліфорнія: Hay House, Inc., 1991).

# Повний переклад рукопису Аль-Балхі Підживлення душі

∞

*переклад та анотації*

*Маліка Бадрі (Ph.D., F.B.Ps.S., C.Psychol.),  
Професор психології, університет Ахфад, Судан*

# Вступ Аль-Балхі до його рукопису

*В ім'я Аллаха найвигідніший і милосердний*

Мій другий твір (або частина) цієї книги: Підживлення душі, поділена на 8 глав: перша глава присвячена з'ясуванню необхідності допомоги підживленню душі. У другій главі йдеться про намагання зберегти здоров'я душі. Третя глава стосується спроби, щоб повернути здоровий стан душі, якщо вона його втратить. Четвертий розділ стосується конкретизації та класифікації психологічних симптомів (розладів) та їх перерахування. П'ята частина полягає у приглушенні гніву та люті та знищенні їх. Шостий розділ - про методи, що застосовуються для заспокоєння страху та паніки. Сьома частина стосується методів боротьби зі смутком і депресією, а восьма глава - про те, як позбавити наяв'язливості у грудях (серця) та (шкідливої чи негативної) внутрішньої мови душі.

## *Розділ [1] Виявлення великої необхідності допомоги підживленню душі*

У першій частині цієї книги ми прояснили знання та практику, необхідні для підживлення (здоров'я) організму, підтримуючи його самопочуття на здоровому рівні та повертаючи його до здорового, якщо на організм вплинули симптоми (фізичного) розладу та захворювання. Ми також провели вичерпну презента-

цію, яка інформує читача про те, як його організм може отримати користь від споживання здорової їжі та медикаментів для збереження безпеки та гарантування здоров'я. У цій другій частині книги ми намагаємося дати пояснення щодо підживлення душі та того, як підтримувати її компоненти в стані добробуту та гармонії, щоб уникнути психологічних симптомів, з якими вона може зіткнутися.

Ми почнемо з того, що оскільки людина складається з тіла і душі, він повинен взаємодіяти з кожною їх частиною з фізичною силою або слабкістю, здоров'ям або хворобою або іншими симптомами, які негативно впливають на його здоров'я. Серед симптомів, які впливають на організм і порушують його самопочуття, є такі, як лихоманка, головні болі та різні види болів, які вражают органи. Психологічні симптоми, які впливають на людину, - такі, як гнів, смуток, страх, паніка та інші подібні прояви.

Ці психологічні симптоми вражают людину набагато частіше, ніж тілесні симптоми. Дійсно, деякі люди майже ніколи не страждають від будь-яких або більшості тілесних симптомів протягом життя або його більшої частини. Навпаки, психологічні симптоми спонукають людину страждати на них більшу частину часу. Дійсно, жодна людина не врятована в усіх своїх умовах від почуття лиха, гніву, печалі чи подібних психологічних симптомів. Однак люди відрізняються по інтенсивності своїх почуттів у відповідь на ці симптоми. Це тому, що кожна людина реагує відповідно до свого темпераменту та основи своєї конституції стосовно сили чи слабкості. Деякі можуть швидко розлюти-

тися (гаряче), а деякі повільно. Так само деякі можуть реагувати надмірним страхом і панікою, коли їх охоплюють страхітливі речі, а деякі - витривалістю та сміливістю. І тому можуть відрізнятися очікувані реакції жінок та дітей та тих, у кого слабка поведінка, порівняно з тими, хто має сильний природний характер; кожна людина реагуватиме відповідно до ступеня своєї скильності, чи є вона високою чи низькою, чи в залежності від того як склалася ситуація, є людина стійкою чи слабкою у своєму впливі.

З цієї причини жодна людина не повинна не зважати на підтримку підживлення своєї душі або нехтувати зусиллями, щоб захистити її від збурень і тривог, які ведуть до нещасного життя. Таким чином, такі психологочні симптоми можуть бути порівнянні з тілесними симптомами, які завдають людині біль і хвороби і призводять до агонізуючої ситуації.

Цю дискусію (про підживлення душі) медики взагалі не згадують і не задокументовано в їхніх письмових книгах про медицину, підживлення та лікування фізичних недугів. Це тому, що це питання не входить в їх професійний інтерес і через те, що лікування психологічних симптомів не відповідає засобам, які вони на дають (пацієнтам), таким як кровопускання, прийом ліків та інші подібні методи лікування. Однак, навіть якщо вони не беруть до уваги психологічне лікування і звичні способи призводять до їх ігнорування, підхід додавання засобів для підживлення душ і до підживлення тіл є відповідним, правильним. Дійсно, це дуже потрібний (терапевтичний) підхід, який може бути корисним завдяки взаємодії душі з тілом. Витрива-

лість людини - це поєднання як тіла, так і душі, і не можна уявити, що він може існувати без цієї подвійної комбінації, яка змушує його діяти як людину. Їх поєднання дає людині здатність реагувати на загрозливі проблеми та хворобливі симптоми.

Таким чином, коли організм хворіє, болить і піддається шкідливим речам, це навіть завадить тим, у кого сильний характер, належно розуміти та навчатися та інші (розумові дії) або виконувати обов'язки належним чином. І коли душа буде охоплена (з психологічним болем), організм втратить природну здатність отримувати задоволення і може стати засмученим і занепокоєним. Не тільки це, але психологічний біль може привести до захворювань тіла. І якщо це так, то у кожної людини є реальна потреба, особливо у тих, хто часто страждає від шкідливих психологічних симптомів, знати, як з ними боротися, щоб лікувати їх чи зменшувати їх шкідливий вплив. І якщо така людина знайде цю інформацію в книзі поряд з іншою інформацією про те, як лікувати свої фізичні недуги, тоді вона отримає велику користь, оскільки йому не потрібно шукати способи лікування в різних книгах лікарів та науковців, мудреців та релігійних проповідей. Йому дуже допоможе вся ця інформація зібрана в одній книзі, на яку він може посилатися.

Крім того, відомо, що отримання знань щодо управління підживленням організму шляхом підтримки його самопочуття та повернення його здоров'я, якщо воно втрачено, справа непроста. Хоча лікарі написали багато книг, в яких детально описано це тілесне підживлення, схоже, що їх мета полягає не в тому,

щоб зробити ці знання доступними для читача. Навпаки, пишучи розділ нашої книги про підживлення організму, ми дотримувались простого скороченого стилю, який набуває форми простих нагадувань про вказівки та поради. Щодо нашого розділу про підживлення душі, ми не знаємо нікого (до нас), хто написав би тему та пояснив її зміст відповідно до потреб (читача). З цього питання ми говоримо відповідно до наших знань, і Аллах - це той, хто дарує успіх.

## *Розділ [2] Підтримка психологічного здоров'я*

Душа людини може бути здорововою або нездоровою так само, як її організм може бути здоровим або нездоровим. Коли душа здорована, усі її здібності будуть спокійними без проявів психологічних симптомів, таких як гнів, паніка, депресія та інші, які ми перерахували. Цей спокій душі - це її здоровий стан та її безпека, полягає у спокої та рівновазі його настрою, тому що кров, жовта та чорна жовч та мокрота є спокійними та безтурботними, і жоден з них не переможе один одного. І так само, як ми зазначили (в першій частині) щодо забезпечення підживлення організму, що по-перше потрібно почати, доклавши зусиль для збереження здоров'я, якщо воно є, а потім слідувати цьому, повертаючи себе до здоров'я, якщо втрачаєш його, і аналогічно для сприяння благополуччя душі потрібно починати із збереженням свого здоров'я, якщо воно є, із забезпеченням спокою його здібностей або відновленням здоров'я у разі втрати. Тож той, хто бажає зберегти

спокій і гармонію своєї душі, повинен уникати розпаливання будь-якого з її здібностей.

Як вже згадувалося раніше, організм може зберегти своє здоров'я двома способами (зовнішнім і внутрішнім), тобто захистом від зовнішніх небезпек, таких як (екстремальна) спека, холод чи інші нещастя, та захистом від внутрішніх дисбалансів, щоб жоден із чотирьох настроїв не перевищував. інші. Цей баланс можна досягти, змінивши раціон харчування; взяти корисне та уникнути шкідливого, а також скористатись іншими порадами, зазначеними в першій частині книги. Так само здоров'я душі також можна підтримувати цими двома (зовнішніми і внутрішніми) способами. Зовнішній спосіб - це захист душі від зовнішніх елементів, таких як те, що людина чує чи бачить, що може хвилювати або турбувати його, викликаючи збудження емоцій, які включають гнів, паніку, смуток чи страх та інші подібні реакції.

Внутрішній спосіб означає захистити душу від внутрішніх симптомів негативного мислення<sup>3</sup> про те, що може завдати шкоди людині стосовно описаних нами симптомів чи розладів. Як відомо, ці розлади можуть викликати занепокоєння і тревожність в серці. Вилікувати себе можна двома методами. По-перше, коли мирно почуваємось і коли здібності душі перебувають у спокійному стані, слід переконати серце (розум), що цей світ, дінья, був створений, не тільки для того, щоб дати людям все, що вони хочуть чи бажають, не піддаючись їх тривогам і турботам або шкідливим

---

<sup>3</sup> Зауважте його когнітивний підхід до розгляду негативних шкідливих думок і переконань як причини психологічних розладів.

небажаним симптомам. Слід усвідомити (після цього внутрішнього монологу самопереконання), що це притаманна природа життя на цій землі і що саме цього слід чekати від життя, розвиваючи свої звички та звичайний спосіб життя. Тому не слід просити того, що не було створено в самій природі свого світу.<sup>4</sup>

Це має бути основним принципом у соціальних відносинах з тими, хто знаходиться вище, рівний або нижчий за статусом, і, крім того, слід, наскільки можна терпіти, навчитися ігнорувати дратівливі (тревожні) елементи, які він переживає. Людина повинна навчати себе не надто реагувати на незначні випадки чи речі, які він чує чи бачить. Коли він навчиться ігнорувати ці

---

<sup>4</sup> Сучасний психотерапевт повинен зауважити, що в цьому твердженні аль-Балхі використав чотири терапевтичні методи. По-перше, попросивши емоційно невпорядкованого вибрati час, в який він повністю розслаблений і спокійний, щоб нагадати собi, що його мирські неприємності є лише природними і очікуваними. По-друге, його використання дуже сучасної методики, відомої як зворотне гальмування, не тільки показує його велику майстерність, як когнітивного терапевта, але і як терапевт біхевіорист. При зворотному гальмуванні шкідливі подразники неодноразово асоціюються з психологічно розслаблюючими реакціями, поки між ними не створюється зв'язок, і, отже, болюві стимули втрачають здатність стимулювати тривогу. Цей самий метод в градуированому вигляді застосовується при систематичній терапії десенсиблізації. По-третє, він використовує раціональну когнітивну терапію для зміни мислення та переконань невпорядкованої людини. По-четверте, він використовує психолого-духовний релігійно-пізнавальний підхід, щоб нагадати пацієнтovі, що цей світ, природньо, є місцем очікуваної тривоги та смутку. Саме після всього люди дійсно будуть щасливі. Це насправді застосування підходу прийняття та усвідомленості третьої хвилі когнітивної терапії.

маленькі дратівливі переживання, це (з часом) стане звичним, і тоді він зможе ігнорувати речі, які більш за-смучують, і переживання, які більше дратують. При цьому він буде аналогічний тому, хто (поступово) тре-нує себе ігнорувати хворобливі наслідки незначного підвищення температури, тепла чи холоду, а також інші незначні тілесні болі, не проявляючи нетерпіння чи напруги, поки це не стане частиною його звичної поведінки. Тоді це допоможе йому витримати випро-бування на біль, якщо він зіткнеться з нею. Цей підхід - це спосіб тренування тіла і є тим самим підходом до тренування душі.<sup>5</sup>

Сказавши це, слід зазначити, що будь-яка людина, яка використовує такий підхід для вирішення проблем і складних переживань, які можуть його зустрічати, повинна усвідомлювати ступінь терпимості, яку може перенести його душа. Кожна людина має різний рі-вень витривалості; сила його серця або його слабкість (перед обличчям до тривоги) і широта грудей або його звужений характер (перед розчаруванням і терпін-ням).<sup>6</sup> Деякі можуть протистояти великим лихам, не заважаючи, і здатні постійно боротися з кожною про-блокою і лікувати її або зменшити її шкідливий вплив, застосовуючи різні методи.

---

<sup>5</sup> Знову ж, Аль-Балхі виступає як поведінковий терапевт (біхевіо-рист), використовуючи поступову ієрархію систематичної терапії десенсибілізації. Зауважте його близкучі порівняння між психі-кою і сомою.

<sup>6</sup> Зауважте його розуміння індивідуальних відмінностей у емоцій-ності.

Однак деякі травмуються або піддаються найменшій емоційній провокації, внаслідок чого втрачають здатність знижувати напругу або вирішувати проблему, з якою вони стикаються, використовуючи доступні методи. Це навіть може призвести у них до розвитку тілесних розладів.<sup>7</sup> Якщо людина пізнає природу своєї душі та ступінь, до якого вона може терпіти стрес у вирішенні проблем, то вона може на основі цих знань вирішити, які саме види проблеми, з якими він готовий стикатися, і яких проблем йому слід уникати. Цей принцип може застосовуватися до всіх, будь то король чи проста людина.

Якщо хтось зрозуміє, що він досить сильний, щоб зіткнутися з великими проблемами, які зазвичай заподіюють іншим багато клопоту і тривоги, то можна сміливо протистояти їм. Якщо з іншого боку ви усвідомлюєте, що їх може бути занадто багато для слабкого настрою, то слід триматися подалі від них, навіть якщо це призведе до позбавлення певних задоволень

---

<sup>7</sup> Аль-Балхі більше 11 століть тому дійшов висновку, що інтенсивні емоційні реакції, такі як тривога та депресія, можуть призвести до фізичних захворювань. Зараз ми знаємо, що такі емоційні розлади призводять не тільки до класичних психосоматичних розладів, як виразки та мігрень, але до всіляких фізичних розладів. Коли людина надовго потрапляє в стресові умови, його наднірникові залози будуть виділяти аренокортикалні гормони, які спричиняють призводять стан вегетативної нервової системи до надзвичайного. З плином часу у людини буде розвиватися підвищений артеріальний тиск і його імунітет проти захворювань буде сильно ослаблений. Це робить пацієнта вразливим до всіх видів захворювань і фізичних розладів, таких як підвищений артеріальний тиск, шлунково-кишкові розлади та рак.

та очікуваних побажань. Позбавитись очікуваних задоволень, якщо це означає збереження спокою душі, набагато краще, ніж протистояти тому, що не можна витерпіти. Вибір протистояти жорстоким випробуванням, безумовно, спричинив би велику тривогу та страждання, що може привести до емоційного або навіть фізичного розладу організму. Однак розумне керування тим, чого не можна пережити, приведе до мирного життя, здорової душі та справжнього мирського щастя.

### Розділ [3] Шляхи відновлення психологічного здоров'я, коли його втрачаєш

Як ми зазначили в останній главі, стосовно здоров'я та спокою душі, це стан, який неможливо отримувати постійно весь час. За своєю суттю людина не може тримати свою душу у вічному спокої і рівновазі, не піддаючись гніву, страху, лиха та подібним психологічним симптомам.<sup>8</sup> Цей світ (*dunya*) - обитель тривоги, смутку, турботи і лиха. Отож, це нормально лише для людини, незважаючи на свої зусилля, напад нещастя чи навіть лиха порушити спокій своєї душі. У подібному руслі людина не може уникнути тілесного впливу всіх болів і страждань, і навіть якщо людину врятують від більш серйозних захворювань і хвороб, не можна вважати, що її врянують від незначних тілесних симптомів.

---

<sup>8</sup> Зауважте, що Аль-Балхі використовує термін «симптом» (арабською мовою, «арад», множина a'radh) для того, що ми розглядаємо в сучасній класифікації як «розлад».

І якщо багато чого можна сказати про тілесні симптоми, то ми маємо визнати, що прояв психологічних симптомів зустрічається набагато частіше. Можна жити дуже довго, не скаржившись на тілесні болі, але наряд чи хтось може прожити день, не відчуваючи чогось, що викликає гнів, тривогу, смуток чи похмурість. Це пов'язано із сутнісною природи душі та її непостійною сутністю та мінливістю<sup>9</sup>. І саме тому людина повинна зробити все можливе, щоб захистити душу від (зовнішніх і внутрішніх) емоційно тривожних подій і зберегти її в найкращому стані. І так само, коли організм відчуває хворобливі симптоми або хвороби, йому можуть допомогти лише подібні до нього способи лікування за своєю фізичною природою, такі як ліки або спеціальні дієти, які сприяють його одужанню; тому лікування невпорядкованої душі, яка скаржиться на психологічні симптоми, вимагає духовної (психічної) терапії, подібної за своєю нефізичною природою.

Крім того, так само, як тіло можна лікувати як внутрішньо, тобто через запобігання певної їжі, так і зовнішньо, тобто через вживання лікарських препаратів і спеціальних дієт, так душа може лікуватися і через такі самі внутрішні та зовнішні підходи. Людина, яка страждає від психологічних порушень, може вдосконалити свої симптоми внутрішньо, розвиваючи всередині душі думки (протилежні за тими, що підтримують проблему), які нейтралізують симптоми і запобігають їх

---

<sup>9</sup> Аль-Балхі тут посилається на ісламське уявлення про ефірну природу душі як духовну. Головним центром душі або nafs є серце (qalb), яке описується Пророком як більш мінливе, ніж кипляча вода в горщику. (Хадис був засвідчений Ahmad ibn Hanbal).

провокаціям. Зовні можна прислухатися до порад іншого, чиє (терапевтичне) обговорення (або консультування) заспокоїло б збуджену душу і вилікувало би її ненормальності.

Отже, людина, яка піклується про здоров'я своєї душі, не повинна шкодувати зусиль, щоб скористатися цими двома (внутрішніми і зовнішніми) засобами, щоб уберегти душу від панування негативних психологічних симптомів, які турбують його життя. Для цього важливо це зробити, оскільки психологічні симптоми можуть набути серйозного характеру і призвести до порушень у тілі.

Крім того, ми бачимо, що так само, як при лікуванні тілесних захворювань, зовнішня допомога, яку отримує терапевтична дієта або рецепт лікаря, є більш корисною, ніж особисте внутрішнє лікування, наприклад, обмеження вживання певних продуктів, тому це стосується психологічних розладів. Тобто, користь, отримана зовні за допомогою поради та консультування, є кориснішою, ніж внутрішня спроба людини (на лікуванні) шляхом генерування власних терапевтичних думок. Це пов'язано з двома причинами. По-перше, людина взагалі приймає від інших те, чого не приймає від себе. Його міркування та думки переплітаються з його пристрастями, кожна з яких пов'язана з іншою. По-друге, людина, що страждає на хворобливі психологічні симптоми, настільки зайнята і знаходиться під їх впливом, що не може чітко думати, як їх подолати. Такій людині потрібні інші, щоб показати йому шлях до одужання. Тому що він схожий на лікаря, який захворів настільки, що не в змозі самостійно пос-

тавити діагноз і лікувати себе, потребуючи іншого лікаря, щоб лікував його. Саме тому багато розсудливих царів (і розважливих правителів) призначають спеціальних мудрих порадників, щоб допомогти їм у їх психологочних симптомах, порадити їх, заспокоїти їх гнів і лють і вгамувати їхні страхи та тривоги. Вони приймають їхні поради та користуються ними. Вони також наймають досвідчених лікарів для лікування фізичних захворювань та скарг. Вони цінують потребу як медичного, так і психологічного оздоровлення, головним чином, допомагаючи їм зовнішніми перевагами.

Однак, стосовно попереднього твердження, що зовнішні аспекти лікування, такі як лікарські засоби, призначені лікарями та поради, надані мудрими консультантами, перевершують внутрішні аспекти, слід підкреслити, що обидва методи лікування не є взаємо-виключними. Не слід забувати або недооцінювати цінність внутрішніх засобів у лікуванні. Як уже згадувалося, внутрішній метод, який застосовується для боротьби з психологічними симптомами, стосується людини, яка генерує (позитивні) думки в душі, щоб допомогти йому придушити симптоми і зменшити їх збудження. Ці спокійні думки та вірування не повинні формуватися лише під час хвороби. Їх можна плекати і розвивати під час психологічного здоров'я та розслаблення і зберігати в пам'яті, щоб повернути їх до свідомості кожного разу, коли людина піддається емоційним симптомам. Ці (внутрішні) думки стануть першим джерелом допомоги, якщо не існує (зовнішньої) мудрої людини, яка допомогла б подолати симптоми. Це еквівалентно зберіганню ліків із встановленою вар-

тістю в аптечці для першої допомоги, яку слід використовувати у разі несподіваних тілесних болів, що розвиваються за відсутності лікаря. Отже, ми окреслимо в цій частині нашої книги всі поради та методи, які можуть бути використані для лікування психологічних розладів, про які ми детально розповімо в наступній главі, щоб заради милості Аллаха всі мали користь від них, коли є потреба.

#### *Розділ [4] Перерахування психологічних симптомів (розладів) та визначення їх відмінних ознак*

Так як ми обговорили методи боротьби з психологічними симптомами загальним чином (у попередніх розділах), ми зобов'язуємо нас (у цій главі) детально описати природу цих симптомів у спосіб, який роблять лікарі. Готуючи свої медичні тексти, вони вперше описують та уточнюють різні тілесні симптоми, а потім пояснюють, як лікувати кожен із них. Почнемо з того, що риси, приписувані людській душі, досить різноманітні. Деякі з них є дійові, як інтелект, здатність до розуміння та здатність утримувати пам'ять, а інші, на відміну від них, є винними якостями. Також душі приписують деякі похвальні характеристики, такі як цнотливість, мінливість та щедрість, а також на відміну від них - винні прикмети.

Однак душа також може бути піддана тимчасовим умовам, які відрізняються від постійних рис, які ми описали. Це такі емоційні стани, як гнів, страх та подібні симптоми. Наш інтерес до цієї книги полягає в тому, щоб боротися з цими симптомами, які проявля-

ються і зникають таким чином, що збуджують душу і викликають розбурханість (збурення) тіла, часом шкідливим чином. Як відомо, кожен симптом має специфічну дію на організм, через що він сильно змінюється. Наприклад, вплив непомірного гніву та люті чітко виявляється в непослідовному мовленні, тремтінні та змінах обличчя, включаючи колір шкіри. Аналогічним чином страх і занепокоєння можуть змінити температуру тіла, спонукаючи його бути більш гарячим або прохолодним і спотворити його міміку. Тож людина, яка піклується про здоров'я свого організму, повинна зробити все можливе, щоб заспокоїти збуджений стан цих симптомів таким чином, що вбереже його від їх шкідливого впливу.

Ми вважаємо, що в основі всіх шкідливих емоційних симптомів лежить засмучення або тривога, *al-gham*. Це як коріння з рештою, його гілками. Це відправна точка всіх симптомів та їх посилення. Наприклад, перш ніж він переживає люті і гнів, людина спочатку відчуває тривогу і страждання щодо ситуації, яка викликає гнів. Аналогічно, страждання чи тривога через страшну ситуацію передують симптуому страху та терору.<sup>10</sup>

Протилежний стан цього засмучення - це щастя і радість, що також є першопричиною всіх позитивних емоційних станів, які людина переживає, таких як спокій, задоволення та захоплення. Таким чином, три-

---

<sup>10</sup> Це одна з перевірок проникливих клінічних спостережень Аль-Балхі. Сучасні психологи розглядають стрес за його трьома основними категоріями розчарування, конфлікту та тиску як головну першопричину тривожності та розладів настрою.

вога, засмучення і щастя є протилежними полюсами першопричини всіх приємних і болісних симптомів. Тому засмучення і тривога є найпотужнішими причинами психологічної хвороби душі, а радість і щастя є головною основою її здоров'я. Таким чином, якщо хтось захоплюється підтримкою своєї душі, тоді слід зробити все можливе, щоб захистити її від засмучення і привести її до радості так само, як той, хто захоплюється своїм фізичним здоров'ям, повинен уникати тих речей, які б могли привести до хвороб і прийняти ті, які зміцнять здоров'я людини.

Сказавши це, ми стверджуємо, що гнів - один із негативних симптомів душі, що породжується від засмучення. Гнів і злість можуть збентежувати душу і тіло таким чином, що жоден інший симптом не може зробити. Коли людина перебуває в стані гніву і люті, він вбудовується в стан нервовості, що посилює циркуляцію крові, змінює колір, підвищує температуру тіла і змушує його здійснювати неконтрольовані рухи. У крайньому випадку він може виглядати як божевільний.

Другий негативний симптом душі – терор, або надмірний страх. Це впливає на людину, коли вона наражається на страшну річ або ситуацію. Надмірний страх може привести до терору і паніки. У такому важкому стані тривоги колір людини стане жовтуватим, тому що кров пливе з поверхні тіла до внутрішніх органів, а руки і ноги будуть безконтрольно трястись, не виконуючи свою природну функцію. Крім того, людина може втратити здатність мислити належним чином, якщо не знайде рішення, щоб врятувати його від

страхітливого об'єкта чи ситуації. Цей критичний стан може заважати настрою тіла, змушуючи їх функціонувати ненормально і, зрештою, може спричинити тяжкі тілесні недуги. Цей терор розвивається зі страху, який переповнює людину, якщо він думає чи уявляє собі страшну річ (чи більше того), якщо він насправді її бачить чи переживає. Цей страх і занепокоєння також можуть бути спричинені тим, що людина почує чутливий звук, якого він не переносить, або почути новини, що містять жахливе повідомлення.

Третім симптомом є надмірна печаль, депресія чи меланхолія. Це симптом, який впливає на людину через втрату чогось, що йому подобається чи що він любить, позбавлення (якого) призводить до смутку чи горя. Якщо смуток або горе посилюється в інтенсивності, то це стає відвертою депресією і меланхолією. Людина, яка страждає від цього екстремального стану, піддається безнадійності та нетерпінню, описаних арабським словом *jaza'*.<sup>11</sup> Отже, страх і тривога перед панікою і терором - це як печаль - критичне горе і депресія, оскільки терор і паніка є крайньою формою страху а депресія і *jaza'* - це крайня форма смутку. Стани безнадії та нетерпіння, наслідок таких інтенсивних рівнів смутку і горя, часто асоціюються з певними дуже неприємними реакціями. Людина, яка страждає, може ляпати себе по обличчю, рвати одяг і витягувати во-

---

<sup>11</sup> Немає точного перекладу англійською мовою арабського слова "*jaza'*", оскільки це передбачає надмірну печаль, горе або депресію плюс нездатність людини перетерпіти свою лихоліття. Саме нетерплячість людини пов'язана більше з терміном *jaza'*, ніж з реальною серйозністю втрати, яку він зазнає.

лосся, поводячись так, як той, хто втратив розум або свою цілісність. Подібно до симптомів терору, цей стан також може призвести до серйозних тілесних симптомів, про небезпеку яких депресивна людина в повному охоплені цього емоційного стану може не усвідомлювати.

Четвертий психологічний симптом або розлад - це одержимість. Його наполегливість у людському серці (чи розумі) викликає повторювані відштовхуючі чи аморальні думки, які призводять до побоювання та нещастя в тій мірі, в якій одержимий може втратити здатність насолоджуватися задоволеннями тіла та душі. Цей симптом одержимості - це те, що в ісламській юриспруденції називають внутрішньою промовою або шепотом душі.

Це чотири симптоми душі, які мають зв'язок з роботою організму і які при загостренні можуть спричинити фізичні захворювання та тілесні ушкодження. Болі в організмі, які позбавляють душу здатності насолоджуватися їжею та психологічними насолодами. Відповідно, так як підживлення організму потребує лікування, використовуючи медикаменти та спеціальні мікстури, щоб вилікувати біль, зцілення душі вимагає застосування методів, описаних нами раніше, загальним способом. Ми будемо з'ясовувати з дозволу Аллаха в наступних розділах, як лікувати кожен із цих (четирьох) психологічних симптомів таким чином, щоб їх вилікувати та протидіяти їх шкідливим впливам.

## *Розділ [5] Як протистояти гніву та позбутися від нього*

Потрібно починати (нашу детальну дискусію щодо лікування психологічних розладів) із симптому гніву, оскільки це найчастіша ситуація, яка засмучує всіх людей, турбуючи своїх жертв майже кожен день їхнього життя. Незалежно від того, чи є людина простолюдином з обмеженими повноваженнями щодо членів сім'ї та слуг, або царем чи султаном, що керують підданими, він незалежно від цього буде сильно зазнавати гніву, коли стикається з неповагою чи непокорою. Гнів частіший і сильніший, якщо людина за своєю природою нетерпима і гаряча. У таких випадках це може бути хронічним симптомом, який контролює поведінку. Людина такого типу дуже потребує захисту душі від поганих наслідків гніву, щоб його життя не піддавалося стресам і нещаствям. Зціляючи душу від цього хронічного симптуму, страждаючий позбавить себе від провини і покаяння, спричинених його нестремною лютію і спалахами. Це стосується всіх, будь то король, який має повноваження вводити суворі покарання, або звичайна людина з обмеженою владою. Дійсно, чим більше влада над іншими, тим більша небезпека спалахів.

Таким чином, ті, хто найбільше потребує навчання для протидії гніву, - це королі та правителі, а для вилікування їхнього гніву такі особи потребують як зовнішнього радника, так і внутрішнього підходу до самолікування. Що стосується зовнішньої лінії атаки, то впливова людина повинна вибрati та призначити му-

дреців із своїх улюблених товаришів, щоб вони були з ним (більшу частину часу) та дозволяли їм консультувати його, нагадувати йому (про шкідливі аспекти неконтрольованого гніву) і просвітляти його щодо справедливості прощення та її доброго результату серед його людей в цьому світі, а також його безмежної винагороди у наступному. Він також повинен дозволити цим людям ввічливо заступатися у випадку поводження з кривдниками, які можуть бути жорстоко покарані під час некерованого емоційного спалаху. Це милосердне заступництво може охолодити лють, як ліття холодної води окропом. З цієї причини розумні царі завжди тримали навколо себе мудреців на спеціальних чи публічних зборах. Внутрішній підхід ґрунтуються на розумовому маневруванні думками, свідомо повторюваним, щоб протидіяти обтяженному гнівом мислення. Один з розумових маневрів передбачає використання моментів розслаблення та спокою, щоб переконати себе у тому, що гнів - це симптом, якому можна протистояти (при спокійному, безтурботному мисленні) на перший вигляд. Тому що, якщо не протистояти (затиснутий бутоном), коли він почнеться, він вибухне в повномасштабну невгамовну лють, і після цього його не можна стримувати<sup>12</sup>. Це аналогічно тому, що, почи-

---

<sup>12</sup> Виявлений клінічний сенс Аль-Балхі привів його до останніх результатів досліджень, які протидіють колись прийнятій теорії катарсису для зняття гніву. Було широко прийнято, що вираження гніву може видалити пар і зменшити його вплив. Психологи зараз вважають, що застосування цієї гіпотези про скороварку може насправді посилити гнів, а не зменшити її. Підsumовуючи сучасні дослідження, Карлсон і Хатфілд заявили, що "... коли люди висловлюють свій гнів, агресивні почуття, вони часто отриму-

наючи з малого, можна легко вивести трохи зусиль, але які, якщо дозволити продовжувати нестримно продовжуватись, вибухнуть полум'ям, знищуючи все, що є навколо нього. Або візьміть приклад коня, який починає бігати амоком зі своїм вершником, якщо вершник не зачепить його, як тільки він почне бігати, він не зможе керувати ним. Пам'ятаючи про цю думку, коли людина вперше відчуває гнів, що повзе в його душу, він може завадити цьому перерости в нездоланну лють. При повторних вправах це стане корисною звичкою в майбутньому.

Друга ментальна тактика - це споглядати тілесні розлади, які можуть бути викликані гнівом і люттю. Підвищення температури, тремтіння, побоювання, збудження та інші загальні порушення стану тіла є одними з очевидних симптомів. Слід розважливо подумати про тілесні небезпеки, які можуть виникнути внаслідок цього загостреного стану. У людини може виникнути невиліковний тілесний розлад. У цьому випадку він сам зазнає більшої шкоди, ніж він хотів би завдати людині, яка злить його. Тож замість того, щоб зрівнятись з останнім, те, що він насправді робить, - це більше травмує себе. Якщо хтось глибоко розмірковує за цією лінією, тоді, коли гнів почне запливати в душу, людина зможе більше контролювати себе і вилікувати зростаючу емоцію.

Додатковою розумовою вправою є відзеркалення від сильних почуттів провини та каяття, від яких страждали багато царів та авторитетних людей, коли вони

---

ють настільки опрацьовану ситуацію, що ситуація може стати гіршою, ніж була раніше" (1992).

дозволили гніву закипіти настільки, що вчинили надзвичайно суворі покарання спрямовані на джерело їхньої люті. Вони можуть не в змозі виправити ситуацію (наприклад, у випадку вироку, пов'язаного із смертною карою), що призведе до того, що цілий епізод заподіює їм багато можливих страждань у цьому світі та на наступному світі. Таким чином, слід оберігати себе від повторення таких необачних емоційних дій. Глибоке відображення цього зумовило би бути більш майстерним у контролі гніву та уважному та неспішному вирішенні, які заходи слід вжити проти тих, хто є джерелом гніву. Крім того, можна уникнути будь-яких дій, які дадуть одну можливу причину покаяння в майбутньому.

Ще один аспект позитивного мислення - нагадати душі, про великі чесноти терпіння та прощення. Прошення - одна з найблагородніших людських чеснот царів і правителів. Ті, в кого характер проявляє цю чесноту, тобто контроль над гнівом, здатність придушити гнів і помилування злочинців, - це ті, кого запам'ятають широко, чиї розмови будуть записані для того, щоб усі читали та наслідували. Той, хто бажає вилікувати свій гнів, повинен запитати себе, чи краще наслідувати такі милостиві моделі прощення чи здійснити помсту, піддаючи душу очікуваному болю, жалю та розкаяння. Якщо хтось вводить такі думки у свою свідомість при появі гніву, що проникає в душу, від них буде багато користі.

Ще одним ментальним маневром є усвідомлення того, що швидка, жорстка помста та догана, безумовно, закінчуються шкодою для тісних, теплих стосунків

між начальником та його підлеглими та слугами, а також між королем та його підданими. Це правда, що такі жорсткі заходи зробили б підлеглих та підданих слухняними, але такий вид подання матиме лише зовнішній характер. Внутрішньо ця жорстка дія та зайві докори порождають ворожнечу та гіркоту.

З іншого боку, лагіdnість, нехтування незначними помилками та пробачення заповнить серця слуг та підданих справжньою любов'ю та милосердністю. Їх слухняність перед начальником або царем носив би внутрішній характер. Саме уявлення, народжене любов'ю, змушує їх бути захисниками, знають вони це чи ні. Але зовнішня слухняність - це страх і обурення. У такому випадку начальник чи король, замість того, щоб очікувати на підтримку від своїх молодших чи підданих, були б обережними з ними.

Дійсно, існує дуже велика різниця між цими двома формами дотримання, і той, хто намагається вилікувати свій гнів, повинен уважно ставитися до цього.

Насправді, якщо людину обурює хтось зі своїх підлеглих, кого він може покарати або докоряті коли завгодно, здавалося б, нерозумно дозволяти собі реагувати на некеровану лють, яка могла б завдати йому шкоди. Розумний і розсудливий підхід - затримати свою емоційну реакцію, поки лють не заспокоїтися, а потім справедливо зважити правопорушення і прийняти рішення про відповідне покарання. Така лінія нападу дала б йому користь у двох заслугах. По-перше, він отримає атрибути терпіння та прощення, а по-друге, він буде більш успішним у зміні поведінки своего підлеглого, вибравши відповідне покарання за вигляд вчи-

неного злочину. Коментуючи цей милостивий підхід, благородний король цитує: "Чому я повинен сердитися за те, що я маю, і чому я повинен сердитися на те, що не маю"<sup>13</sup>. Якщо хтось пам'ятає цю ідею, це допоможе нейтралізувати гнівні почуття.

Ще один спосіб протидії гніву та люті - це сконцентрувати свої негативні почуття на неправильному вчинку відповідного підлеглого чи суб'єкта, а не на злочинця як людині. Це дозволило би розлюченій людині протистояти будь-якій несправедливій гнітючій поведінці, а також спонукало б його виявити, що більшість цих правопорушень є або результатом непереборної похоті, або неможливістю зробити те, що очікується внаслідок якогось спокусливого бажання. Потім він повинен зрозуміти, що ніхто, будь то підлеглий чи голова, підданий чи король, не шкодує таких підбурювань і мотивів. Це також повинно, природно, змусити його співчувати злочинцю через (розуміння) слабкості останнього щодо його похоті та бажання. Якщо він дасть собі час на роздуми над цією справою, він може навіть почати помилуватися над тим, на кого він збирався помститися.

Крім того, він може по-справжньому запитати себе, чи не в своєму минулому він чинив такі ж помилки та необережно поводився, що злило його на теперішнє. Він, безумовно, знати би, що насправді він допустив або

---

<sup>13</sup> Аль-Балхі не пояснив двозначного твердження цього благородного царя. З того, що він обговорював, видно, що цар мав на увазі, що все належить Аллаху, все те, чим він володіє і не володіє, все належить Аллаху, і, відповідно, мудрий мусульманин не повинен так гніватися через речі, якими він в першу чергу не володіє.

подібні, або більші помилки через спокусливу похоті та бажання. Він також почував би гіркоту від тих, хо-його покарав. Таким чином, здавалося б несправедли-вим покарати когось за вину, яку колись скоїв сам. Цей тип мислення та такі типи тактики напевно допомо-жуть заспокоїтися.

Крім того, якщо розлючена людина задумливо на-гадує собі про минулі щирі послуги та добрі характе-ристики кривдника, він зобов'язаний зменшити нега-тивні почуття до нього. Однак йому слід уникати ба-чення зацікавленої людини, поки все ще емоційно провокується, оскільки це до того, як почуття охоло-нуть, може викликати гнів, який почав розсіюватися. Краще уникати будь-яких зустрічей протягом декіль-кох днів, оскільки проходження часу може вилікувати будь-які збуджені емоції. Якщо це гнів, він зменшить-ся, і якщо буде сумно, його наслідки зменшаться. Це особливо ефективно, якщо відповідний час прислухо-вуватися вказівок мудрого радника в поєднанні з вну-трішнім конструктивним мисленням та лікувальними маневрами. Це, благодать Аллаха, врятувала би гнівну людину від шкідливих почуттів та можливих дій, які він міг би зазнати чи здійснити без допомоги нашої тактики зцілення.

### *Розділ [6] Заспокоєння страху*

Ми вже зазначали про несприятливі наслідки стра-ху і його шкідливий вплив для організму, і що таке порушення, якщо його не зупинити, може мати над-звичайно серйозні фізичні наслідки. Ми також згаду-

вали, що терор є крайньою формою страху, оскільки не кожна ситуація, що викликає страх, може досягати рівня терору чи паніки. Те, що тероризує людину і збуджує її душу, - це те, що йому дуже загрожує, про що він думає, чи чує, чи бачить. Щоб викликати терор або паніку, тривожний об'єкт або страхітлива ситуація повинні бути безпосередньо сприйняті, або очікується, що вони з'являться або відбудуться за короткий час. Об'єкт страху чи подія, які безпосередньо не спостерігаються, або, які, як очікується, відбудуться через тривалий час, не викликали б страх, а скоріше лиха та тривогу. Наприклад, молода людина, яка замислюється над безперечним насущним питанням, як старіти і вмирати, може відчувати себе прикрою і сумною, але не боїться і надмірно тривожною. Так само він би не злякався, почувши страшну річ, яка може бути далеко від нього, це повинно бути сприйнято його відчуттями, перш ніж страх і терор зможуть захопити його.

Багато різноманітних речей можуть спричинити страх у людей, наприклад страх керівника або важливої людини перед звільненням, або страх заможного чоловіка перед бідністю та подібними нещастями. Однак справжній страх і терор одразу відчуваються тоді, коли людині загрожує небезпека, що насувається, що може завдати йому, можливо, нестерпного болю чи смерті. Це емоція, яка лякає і збуджує і проявляє себе у зовнішній поведінці людини та її рисах обличчя. Крім того, людину, яка боїться, може налякати раптовий землетрус, або дуже гучний шум, такий як грім, або вид мертвих або сильно поранених тіл.

Однак слід зазначити, що між людьми існують відмінності в тому, як вони реагують на страхітливі речі. Деякі за своєю природою сильні своїм темпераментом. Їх серце не сильно турбують раптові чи страшні події. З іншого боку, є такі, чий темперамент настільки реактивний, що вони можуть стати приголомшеними і не можуть думати про який-небудь вихід із своєї загрози<sup>14</sup>. У цьому вони нагадують поведінку більшості тварин, наприклад, коней, які реагують різкими ривками на лякаючі речі, які вони чують чи бачать. Коли людина поводиться таким чином, тактика спокійного мислення чи порад не може йому допомогти, оскільки в його поведінці буде панувати інстинктивна природна реакція на це. Лише тоді, коли він уміє слухати і зважувати справи з розумом, наші розумові маневри та зовнішні засоби можуть бути корисними.

Однією з таких тактик є те, що для переляканої людини потрібно зрозуміти, що в більшості випадків страх, який створюється очікуванням загрозливої ситуації, набагато більший, ніж сам реальний досвід, якщо він насправді виникає. Це тому, що більшість того, чого людина боїться, насправді не шкідливо, як він очікує. Це підтверджується висловом, що «більшість того, чого ти боїшся, не заподіє тобі шкоди», а інша

---

<sup>14</sup> У цій заяві Аль-Балхі говорить про індивідуальні відмінності у реагуванні на страхітливі ситуації таким чином, дуже схожу на сучасну теорію автономної відповідальності чи реактивності, яку висунув Х. Дж. Айзенк (1997). Айзенк вважав, що існують індивідуальні відмінності між автономними реакціями людей на стимули, що провокують тривогу. Ті, хто дуже реагує, схильні розвивати тривожні розлади більше, ніж ті, у кого порівняно менше реактивна вегетативна нервова система, і це спадкова ознака.

приказка: «Більшість терору відбувається від очікування терору». З цієї причини деякі з науковців уподібнювали речі, які лякають людей із густим туманом в холодній країні. Неінформована людина (як арабський бедуїн, що живе в гарячій пустелі) вважає, що це твердий (чорний) об'єкт без виходу з нього і що він може захоплювати людей всередині. Однак якби людина наважилася війти, то зрозуміла що це просто вологе повітря, яким він може дихати.

Цей приклад є аналогом досвіду майже всіх людей. Ніхто не відчував страху і турботи про певну майбутню подію лише для того, щоб переконатися, чи був їхній страх перебільшеним і необґрунтованим.<sup>15</sup> Вони також виявляють, що досвід, який вони колись вважали страшним, насправді не відрізняється від інших подій, з якими вони на пряму мали справу. Навчаючись на цьому уроці, такі люди часто отримують користь від цього розуміння, щоб зіткнутися з майбутніми труднощами.

Однак мудрішим людям може не знадобитися навіть таких особистих зустрічей, щоб вгамувати свій страх, навчаючись за допомогою спостереження за поведінкою тих, хто успішно стикався з ситуаціями, що викликають страх, схожими на ті, з якими вони очікують зіткнутися. Таке мислення допоможе уникнути занепокоєння та захистити свою душу від нападу страху та терору. Така людина повинна усвідомити, що у

---

<sup>15</sup> Цікаво зазначити, що сучасні видатні когнітивні терапевти, як Елліс та Бек, розглядали перебільшення як одну з основних форм несправного мислення, що призводить до різного роду тривожних розладів та депресій.

нього є ряд розумових маневрів, які він може використовувати для лікування страху і терору (або принаймні для зменшення їх ефекту), але якщо він дозволить собі піддатися страху і паніці, він буде не в тій позиції, щоб виграти від цієї тактики думки. Він не повинен дозволити собі подолати страх у міру потрапляння в пастку, від якої він хоче врятувати себе.

Ще одна корисна тактика - викликати гнів проти своєї боязкої поведінки, апелюючи до своєї гордості, тим самим докоряючи душі за те, що вона лякається і казати собі, що так боятися і панікувати - це не шанована поведінка шанованих чоловіків, а скоріше боягуз чи, мабуть, слабкий характер наприклад, жінки та діти. По мірі того, як гнів на себе буде зростати, таким чином самолюбство буде посилюватися, і людина буде соромитися і винуватити себе в тому, що поводиться як безхребетний боягуз чи людина слабкого характеру. Дійсно, немає способу протистояти страху та терору, який є більш ефективним, ніж викликати гордість та самовпевненість. Гордість - це мотив, який зміцнює серця злочинців та жертв, які сміливо та терпляче витримують нестерпні мучні покарання, що проти них виконуються царями та султанами.

Страху можна також протистояти, використовуючи метод думки, трохи подібний до попереднього. Той, хто стикається зі страшним досвідом, повинен переконати себе, що ті, хто піддається таким страхітливим речам, - це просто найвні та необізнані люди, які не чули або не бачили таких подій раніше, тому не знають як ними керувати. Відомо, що ті, хто неодноразово стикаються з жахливими випадками, звикають до них,

і їхній страх зменшується щоразу, коли страхітливий епізод повторюється. Ось чому діти і тварини сильно лякаються, коли стикаються з будь-якою новою ситуацією або чують гучні шуми, реагуючи терором, навіть якщо ці події насправді не жахливі. Через незнання вони перебільшують свою реакцію. Якби вони визнавали, що такі, здавалося б, страхітливі речі насправді нешкідливі, вони б реагували як зрілі особи.

Навіть якби дорослі були свідками жахів війни, побачивши поранених і загиблих людей в перший раз у своєму житті, вони були б дуже налякані. Але якщо вони братимуть велику боротьбу в армії, вони звикли б до сцен бойових дій. З цієї причини серед королів та губернаторів прийнято відправляти своїх дітей в ранній віці, щоб вони побачили жахи війни, щоб вони звикли бачити загиблих та поранених солдатів, щоб вони вирости як відважні воїни.

Порівняна з цим поведінка лікарів, які лікують пацієнтів із серйозними травмами та які виконують різні операції. Як тільки їх очі звикають до таких сцен, на них це не впливає. З іншого боку, нові лікарі та ті, хто не є лікарем, були б дуже налякані від таких жахливих видовищ. Третій приклад - досвід моряків і пасажирів, які часто подорожують морем. Через багаторічний досвід в бурхливих морях, що містять жахливі величезні хвилі, їх почуття звикають і вони втрачають страх. Так само і у випадку тих, хто проживає в регіонах, де часто трапляються землетруси<sup>16</sup>. При їх повторенні, по-

---

<sup>16</sup> Ці приклади нагадують одну із робіт Вольпа щодо зворотного гальмування, а також сучасну поведінкову терапевтичну техніку експозиційної терапії, яка раніше була відома як «озонування».

іншому викликають паніку та хвилювання, вони можуть не так тривожитися чи лякатись, на відміну від тих, хто проживає в регіонах без землетрусів або де це явище рідкісне. До цього відноситься поведінка людини, яка страждає від серйозних фізичних захворювань. Коли вперше з'являються симптоми, він переповнений страхом і тривогою, але, коли розлад набуває хронічного характеру, він починає звикати до своїх симптомів, поки вони не викликають у нього більше хвилювань.

Ці приклади наочно ілюструють важливість звикання та обізнаності наших органів чуття в спокійному страху. Вони демонструють, що за більшістю людських страхів і терорів стоїть незнання реального характеру речей і що навчання людей щодо того, чого вони помилково бояться, допомогло б їх вилікувати. Це пояснює, чому ми бачимо не інформовану людину, яка лякається того, що бачить чи чує навіть стосовно природних подій, тоді як досвідчені залишаються непорушеними, оскільки знають фізичні причини виникнення. Наприклад, науковці не спонукають страху перед затемненнями сонця чи місяця чи появою землетрусів і тремтіння,<sup>17</sup> і це повинно нагадувати нам нашу попередню дискусію стосовно страхітливих реакцій дітей та тварин щодо нешкідливих пам'яток та звуків через їх незнання та незнайомість.

---

<sup>17</sup> Схоже, Аль-Балхі не мав досвіду землетрусів, або він жив у на метах чи будинках, побудованих з легких матеріалів, які не спричиняють загибелі та руйнування, коли вони руйнуються внаслідок землетрусів. В іншому випадку неосвічені особи, а також науковці повинні боятися землетрусів.

Дорослі в цьому відношенні нічим не відрізняються від них. Їх боязнь не відрізняється від коней та інших верхових тварин, які лякаються статуй, навіть зображені левів та інших небезпечних м'ясоїдних тварин, або птахів, які лякаються опудалів. Якби ці тварини знали про нешкідливий характер цих речей, вони б не боялися їх. Але з нашого досвіду ми знаємо, що тварина, яка злякалася такої нешкідливої речі, може бути зцілена, якщо її неодноразово наблизити до об'єкта, поки не звикне до нього, після цього прогустиши його повз, не проявляючи страху чи інтересу. Однак тварини в цьому відношенні відрізняються від дітей. Тварина, яка має природний страх перед такими нешкідливими речами, продовжувала б проявляти цю емоцію, поки вона живе. Діти, з іншого боку, втратили б такий інфантильний страх через процес зрілості та розвитку. Цього не має в природі тварини долати своє незнання просто зрілістю та досвідом.

З цього ми робимо висновок, що найкращі методи для заспокоєння страху та паніки - здобути багато знань та інформації страхітливих речей (виявити, що вони насправді не шкідливі) та змусити себе неодноразово слухати і бачити шкідливі речі, навіть якщо не буде подобатися така практика, поки почуття не ознакоються з ними. Терпіти біль від цієї вправи - це насправді тренувати себе, як верхова тварина, змушенна баготом рухатися знову і знову біля речі, якої вона лякається, поки вона не звикне до неї і не втратить свого страху.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Не може бути більш спрошеного і чіткішого твердження, зображеного, що найкращим методом лікування страху та триво-

## *Розділ [7] Методи боротьби зі смутком та депресією*

Симптоми смутку та депресії мають особливe значення в порівнянні з іншими психологічними симптомами, оскільки вони можуть викликати дуже важкі реакції у людини, коли вони переймають його серце. Цей факт наочно ілюструється серйозними змінами, які впливають на людину, яка страждає від гострого смутку та депресії. Він постає у найжахливішій формі, неконтрольованих діях, що демонструє свою нетерплячість і роздратування. У попередній главі ми заявляли, що депресія - це надзвичайна форма горя і смутку. Депресія у своїй гострій формі нагадує палаюче вугілля, тоді як смуток аналогічний вугіллю, яке залишається світиться після того, як стихне вогонь. Ці симптоми мають яскраво виражений вплив на виснаження організму, виснаження його активності та виснаження його приємних бажань. Це наче здорову людську душу можна вважати сонячним промінням тіла, яке може повністю затъмарити смуток і депресія, втрачаючи свої сяючі промені і перетворюючись у повну темряву. Підсумовуючи, ми говоримо, що смуток - це протилежність радості та щастя. Обличчя щасливої, піднесеної людини випромінює бадьорість та яскравість, тоді як обличчя депресивної людини виражає похмурість, пессимізм та відчай.

---

ги є когнітивна та поведінкова терапія шляхом поступового зворотного гальмування. Дійсно, це свідчить про геніальність Аль-Балхі у досягненні розуму, століття тому, за допомогою терапії, близької до наших сучасних методик когнітивної поведінки.

Так само, як страх і тривога викликані очікуванням майбутньої загрози, смуток і депресія викликані втраченою чогось, що людина любить або до чого прив'язується. Таким чином страх спрямований у майбутнє, а смуток у минуле. Вони є найсильнішими серед психологічних симптомів. Якщо вони об'єднають сили, і вплинути на людину, у нього виникне найгірший вид нещасного і зневаженого життя. Але якщо його врятувати від них, він би насолоджувався блаженним, щасливим життям. Однак ніхто не повинен прагнути позбавити себе від всіляких хвилювань і смутку, оскільки цей світ не є тим місцем, де люди можуть насолоджуватися життям повної свободи від страху і смутку. Ця умова надається лише врятованим у Раю у потойбічному світі. Це ті щасливі люди, яких Аллах неодноразово описував у Корані як тих, хто «не буде боятися, і не буде сумувати або печалитися».<sup>19</sup> Вони не будуть боятися того, чого очікують у своєму майбутньому, і не будуть сумувати з приводу того, що вони залишили позаду у своєму земному житті. Тільки за ці кілька слів Аллах принесе їм все те, що вони хочуть мати, і відверне їх від того, що їм не подобається.

Однак наше обговорення в цій главі буде про смуток та депресію, від яких страждають люди у цьому світі. Будь ти легким чи серйозним, в міру того, як людина втрачає терпіння, ніхто не може уникнути того, щоб зазнати цих симптомів, оскільки це закладено в природі життя цього світу. Почнемо з того, що смуток бу-

---

<sup>19</sup> Коран, глава 2 вірш 38.

ває двох різних типів.<sup>20</sup> Перший тип - це той, який має чітку ідентичну причину, таку як смерть коханого родича чи втрати багатства чи щось, що людина дуже цінує. Другий тип не має очевидних причин. Це раптова неприємність і похмурість, яка спускається над ураженою людиною, заважаючи йому, більшу частину часу, переважати бути активним та насолоджуватися звичайними задоволеннями цього світу. Захищена людина, як правило, не знає жодної чіткої причини його зневіри.

Причини останнього типу смутку або депресії, для яких невідома причина, пов'язані з тілесними симптомами, такими як домішка крові, її прохолода та зміни її вмісту. Лікування цього симптуму - фізичне та психологічне. Що стосується фізичного лікування, то воно концентрується на очищенні крові, підвищенні її температури та полегшенні. Психологічні обмежуються ніжними заохочуючими розмовами, які повертають певне щастя<sup>21</sup>, а також прослуховуванням музики та

---

<sup>20</sup> Це, як ми вже говорили, - одне з найдивовижніших відкриттів Аль-Балхі - класифікація депресії на порівняно легкий розлад реактивного настрою з відомих причин і корінну велику депресію, для якої немає чітких причин і пов'язана з дисфункцією організму (мозку). Перший потребує психотерапію; останній також потребує фізичного лікування.

<sup>21</sup> Тут Аль-Балхі чітко говорить про розмовне лікування, яке було розроблено приблизно через 11 столітті після його смерті і отримало називу «психотерапія».

пісень<sup>22</sup> та подібними заходами, які емоційно дарують похмурій людині тепло.

Печаль або депресія, яка має відому причину, тобто втрата коханого родича або нездатність отримати щось, що сильно бажає, - це симптом, якому можна допомогти в розумових практиках, і це розлад, якому ми присвячуємо цю главу. Як було сказано раніше, стосовно інших симптомів його лікування базується на двох стратегіях: внутрішній та зовнішній підхід. Зовнішній, як уже було сказано, здійснюється спеціалізованими радниками та мудрими проповідниками, завдання яких - підняти моральний стан та вилікувати смуток. Такий підхід, як було сказано раніше, є аналогом зовнішнього лікування симптомів організму медикаментами та спеціальними напоями. Внутрішній підхід, з іншого боку, стосується низки психічних механізмів, заснованих на оптимістичній думці, яку людина створює всередині своєї душі, щоб навчити себе подолати будь-які скрібтоні почуття, які з'являються через втрату того, що він цінує, або не зможе отримати те, чого сильно бажає.

Один з механізмів думки - зважити надміrnі тілесні ушкодження, які постійні смуток і депресія можуть викликати в організмі з позивом оплакувати його втрату. Логічне мислення переконує відповідну людину в тому, що його тілесне здоров'я має бути найголовнішим для нього. Він не повинен розмінювати це на будь-яку суму грошей або родичів. Те, що людина від-

---

<sup>22</sup> Тут знову важливий внесок використання музикотерапії та співу для переміщення та принесення насолоди ендогенно депресивним.

чуває сум і пригнічений через передбачувану втрату, насправді тому, що любить тіло і душу і хоче догодити собі тим, чого йому не вдалося отримати або зупинити втрату. Знищити його здоров'я в агонії з приводу втраченого, було б схоже на те, щоб хтось продав свій капітал, щоб отримати якийсь невеликий прибуток. Роздумування над цим засвідчило б, що він програв, якщо дозволить смутку підкорити свою душу і нашкодити тілу.

Ще один маневр - це зрозуміти і усвідомити, що життя в цьому світі, за своєю суттю, не є притулком вічної радості і щастя, ані обитель уникнення будь-якої втрати близьких чи шуканих бажань. Потрібно озирнутися, щоб побачити, чи не зазнав хтось таких втрат та побоювань. Жоден не знайдеться. Якщо це такий спосіб речей, то слід глибоко переконати себе, що всі задоволення, які отримуєш у житті, є лише додатковим даром, яким слід насолоджуватись із задоволенням, і що втрати, які зазнаєш, і (ті речі), яких не можеш досягти, повинні не викликати великого смутку і побоювання. Це повинно дати досить щасливве життя задоволення та вдовленності.<sup>23</sup>

Крім того, сумна людина, яка поводиться з надзвичайним нетерпінням і неконтрольованим страхом, ко-

---

<sup>23</sup> Очевидно, що Аль-Балхі отримав цю ідею від частини ahadith (множини hadith) пророка Мухаммеда. В одному з них пророк, сказав: "У питаннях цього світу озирніться навколо, щоб побачити тих, хто менший за вас, або тих, хто більше страждає, а в питаннях akhirah, подивітесь на тих, хто кращий за вас" у поклонінні Аллаху. Це змусить вас не принизити те, що дав вам Аллах у цьому світі, і мотивувало б вас зробити більше для свого подальшого життя" (Bukhari)

ли стикається з нещастям, повинна серйозно вважати цю слабку поведінку більш лихою, ніж те, що трапилося. Причиною цього є те, що життя в цьому світі, безумовно, принесе йому більше втрат, і якщо він буде щоразу з нетерпінням реагувати на ці майбутні нещастиї події, його життя, безумовно, було б дуже жалюгідним. Відповідно, мудра людина повинна навчити себе стикатися з нещастям або втратою дисциплінованою витримкою, поки це не стане звичною схемою протистояння майбутнім нещастям. Якщо ця дисциплінарна підготовка проводиться, то всі нещастия зводилися б лише до тієї, яку він подолав: втрати терпіння у протистоянні нещастям.

Ще одна ментальна тактика (про яку вже згадували) полягає в тому, щоб сильно усвідомлювати той факт, що ті, хто втрачає терпіння і піддаються відчайдушності, є безхребетними трусами або слабкими. З іншого боку, саме ті, хто стикається з катастрофами з непереборною витривалістю, були піднесені їхніми суспільствами. Їх казки про стійкість і мужнє терпіння були записані в історії їхньої нації як зразкові персонажі, з яких можна брати зразок. Той, хто стикається з сумною подією, повинен запитати себе, чи хотів би він бути схожим на боягузів чи він повинен слідувати зразку славних героїв.

Подальшим ментальним підходом є усвідомлення того, що душа повинна бути і насправді є найціннішим, що є у людини, і що її слід берегти. Якщо її берегти, то будь-які інші втрати повинні порівняно бути набагато менш тривожними та допустимими. У цьому випадку виправдання будь-якої втрати, що зачіпає

душу людини надмірним горем і зневагою, є несправедливим.<sup>24</sup> Цей засіб транквілізації думок повинен бути пов'язаний з переконливим фактом, що будь-які труднощі чи згубні втрати, які виникають в одного, є подібними або навіть менш серйозними, ніж важкі труднощі, які переживають інші люди. Це одна з характеристик людської природи - знайти заспокоєння у своїх труднощах, коли виявиться, що їх поділяють багато інших людей. Крім того, завжди слід пам'ятати, що випадки, які змушують людей сумувати або печалитися, є частиною примхливого характеру цього життя. Цей вид спокійних думок повинен допомогти людині контролювати неприємності та траур, а також не дозволити їм помножуватися безперешкодно.

Ще один ментальний підхід - розмірковувати над зменшенням ефекту катастрофи, усвідомлюючи, що це могло бути набагато депресивнішим і пригнічуючим. Уявлення про те, що це могло статися набагато більш печально і гірше, може викликати вдячність Богові за те, що він врятував від можливої більшої катастрофи та приніс легші нещасти. У будь-якому разі, оскільки душа була позбавлена смерти і є майбутнє, щоб компенсувати втрачене, треба зазирнути на ті подарунки, які нам дарував Бог, і побачити, як найкраще ними скористатися. Очікування таких майбутніх задоволень може допомогти заспокоїти депресивний настрій і навіть перетворити його на щастя.

Нарешті, дослідивши як власний, так і чужий досвід, ви зрозумієте, що всі випадки смутку і горя приз-

---

<sup>24</sup> Кажучи це, схоже, що Аль-Балхі повторює себе.

начаються забутими і що з плином днів агонія, безумовно, зменшиться. Слід усвідомити той факт, що найсумнішим моментом інциденту є його початок, і що дні, що настають після цього, безумовно, зменшать його хворобливі наслідки, поки поступово це нещастя не піде до забуття. Такий розумовий маневр повинен викликати швидке відчуття комфорту або навіть щастя та задоволення.

У цій главі ми окреслили методи, які можна використовувати для подолання смутку та депресії, викликаних неприємними життєвими переживаннями. Це ментальні маневри, які за допомогою Аллаха можуть бути дуже корисними для тих, хто потребує подолання своєї печалі та горя.

*Розділ [8] Психічні маневри, що відбивають  
повторювані шепоти серця та нав'язливу  
внутрішню промову душі*

Ми вже зазначили в радніших розділах, що нав'язлива внутрішня мова душі - один із симптомів, якому може допомогти психологічне зцілення душі. Насправді цей симптом є одним із найбільш шкідливих і згубних для людини. Це пов'язано з тим, що, хоча це вважається психологічним розладом, насправді це не зовсім так. Її етіологія поділяється з органічними тілесними аспектами<sup>25</sup>. Жодна людина не позбавлена від випадкових або частих тривог, гніву і смутку, але цей повторюваний внутрішній ритм душі зустрічається не

---

25

так часто. Людина може бути позбавлена цього симптому протягом усього життя, не скаржившись ніколи на його шкідливий вплив. Це не означає, що він не переживає внутрішньої саморозмови душі, оскільки це загальна диспозиція людської душі, яка є частиною людської природи.<sup>26</sup> Ми маємо на увазі, що цей монолог не повторюється нав'язливо, що заважає повсякденним справам, ні, це не викликає страхітливих думок і не змушує людину уявляти відхилення речей. Ось чому ми говоримо, що його етіологія має спільну частку з організмом.

Однак слід підкреслити, що це також може завдати шкоди організму, як фізичні симптоми або навіть більше. Це пояснюється тим, що чисті тілесні симптоми - це болі (які можна лікувати медикаментами), але шкода від цього психологічного симптому є більш прихованою та різноманітною. Повторне шепотіння може мати вроджену склонність або може виявитися несподіваним симптомом через деякі (негативні) переживання. Хоча нав'язливий симптом, який виникає з вродженого характеру<sup>27</sup>, частіше страждає протягом життя, він менш стресовий, ніж той, який раптово впливає на людину в більш пізньому віці таким чином, якого він не відчував раніше. У першому випадку жертва вже звикла б до цих нав'язуваних думок і не очікує, що його стан погіршиться. Він може почувати себе

---

<sup>26</sup> Зауважте його чітке розмежування нормальної та патологічної саморозмови.

<sup>27</sup> Це твердження показує повторне клінічне спостереження за Аль-Балхі, оскільки роль спадковості в обсесивно-компульсивному розладі тепер підтримується рядом сучасних досліджень.

краще і на мить забути свою проблему, коли він дуже зайнятий важливими питаннями. У другому випадку, однак, перші несподівані напади спричинили б настільки напруженість, що він може погіршитися до нестерпного рівня тривоги та вбогості. І навпаки, коли розлад викликаний успадкованим характером, він зазвичай серйозно не погіршується. Насправді це може стати звичним, і постраждалий може страждати на симптом лише тоді, коли він один або коли не захоплений деякою вимогливою справою.

Різні реакції потерпілих на ці два типи ураження цим психологічним симптомом дуже схожі на реакцію хворих на тілесні захворювання. Деякі хвороби та фізичні розлади нападають на людину через вроджений характер його організму або через природну схильність та темперамент. Через високу частоту, з якою виникає така хвороба, хворий звикне до них. Такі розлади, як головні болі та звичайні болі в грудях, шлунку чи вусі, які вкорінені у вроджених відчуттях людини, проходять із медикаментами або без них. На відміну від розладів і болів, які переносяться через частоту нападів, хвороби, які виникають раптово, без попередження, такі досить тривожні для організму.

Цей симптом невблаганного щепоту і нав'язливих думок викликаний домінуванням чорної жовчі в організмі. Це може статися одним із двох способів: спочатку вродженим природним характером, коли потерпілий успадкував перевагу чорної жовчі порівняно з іншими настроями. Це схилятиме його до переживання поганих думок і потворної внутрішньої мови. Другий спосіб викликає диспропорцію в його настрої. Він без-

посередньо не успадковує високу частку чорної жовчі, але успадковує суміш жовтої жовчі та мокроти. Суха і тепла жовта жовч реагує мокротою, змінюючи свою прохолодну вологу природу на суху теплу чорну жовч, яка викликає одержимість думки. Однак ця остання суміш викликає менш яскраві симптоми, ніж перша, оскільки вона є результатом чистої непородженої чорної жовчі. Таким чином, другий тип - це неприродно розвинена чорна жовч, але перший - більш потужний природний.

Людину, яка має природне переважання чорної жовчі, можна визначити за характеристиками її організму та емоційними реакціями. Він мав би твердий ущільнений тип тіла з великими кістками та напруженими а'sab м'язами,<sup>28</sup> висушену шкірою, густою кров'ю, кучерявим коротким волоссям та досить запиленою похмурою шкірою. Психологічно він, як правило, був би похмурою, але агресивною людиною з постійно роздратованим, розлюченим обличчям. Він мовчить більшу частину часу, виставляючи серйозний вираз, ніби роздумує. Його не легко розгнівати, але коли це спровоковано, йому дуже складно забути або прийняти вибачення. Він, як правило, продовжує проявляти зловживання та ненависть навіть до тих, хто у своїх вибаченнях виявляє йому високу ступінь теплоти та прихильності.

Звичайно, є люди, охоплені нав'язливістю, хоча вони не мають тілесних чи психологічних особливостей, про які ми вже згадували, наприклад, володіння пода-

---

<sup>28</sup> Аль-Балхі використовував арабські слова а'sab для позначення м'язів. Нині це слово означає нерви.

тливим м'яким тілом та поведінка в товариській розмовній манері з прагненням догодити іншим. На противагу першій групі вони мінливі і смутні, легко розлучуються і швидко прощають. Кожного разу, коли людина проявляє ці якості, але також страждає від внутрішнього шепоту та нав'язливих думок, слід зробити висновок, що чорна жовч у його системі є лише результатом суміші жовтої жовчі та мокроти. У таких випадках шкода, яку він отримує від цього симптому, була б меншою, ніж попередній тип, у якого чорна жовч є природною, походить від вродженого темпераменту. Хоча чорна жовч другого типу виробляється із суміші мокротиння та жовтої жовчі, флегматична волога не втрачає свого впливу. Це не дозволяє його симптуму стати занадто гострим і тривожним.

Навіть якщо симптом одержимості буде менш виражений у другому типі, уражений продовжить сильно страждати. Це так тому, що цей нав'язливий симптом, на відміну від інших симптомів, про які ми говорили, дуже важко лікувати або позбутися від нього.<sup>29</sup> Крім того, він не має прямої однозначної причини. У випадку гніву та люті чи страху та паніки ми завжди знаємо пряму стимулюючу причину і маніпулюючи нею, ми можемо допомогти людині її подолати. Наприклад, розлучена людина може втратити свою лють, помстившись або забувши інцидент після того, як пройде деякий час. Так само перелякані, панічна

---

<sup>29</sup> Знову ж таки, це одне з чудових клінічних спостережень Аль-Балхі. Обсесивно-компульсивний розлад справді є найбільш складним для лікування порівняно з іншими тривожними розладами.

людина повертається до спокою, як тільки видаляється страшний предмет або подія. Це ж стосується всіх інших емоційних симптомів. Вони приходять і йдуть, і більшість людей рятуються від їх шкідливих наслідків протягом більшості днів свого життя. Наприклад, ви не знайдете людину, яка постійно розлючена або налякана. Але що стосується симптуму цієї повторюваної внутрішньої промови чи шкідливого монологу душі, то її причина невідома і її не легко лікувати. Це те, що потрапляє на індивіда внаслідок вродженого характеру, як ми вже згадували.

Цей нав'язливий монолог душі не обмежується ненависними думками. Це може турбувати думками про те, що людина дуже любить і глибоко бажає мати. Отже, нестримна закоханість, іноді може сприйматися як одержимість. Такі думки про коханий предмет можуть бути настільки переконливими, що вони можуть заважати людині думати про що-небудь інше, що стосується його засобів до існування чи навіть інших його задоволень. Але, звичайно, дійсно шкодить, коли цей симптом володіє людиною загрозливими та боязливими думками. Такі наполегливі думки змусять його уявити, що на нього наступить жахливий випадок або що фізична шкода ось-ось погано вплине на його організм. Остання нав'язлива думка набагато більше турбує, оскільки тіло людини є найціннішим для людини. Отже, повторювані уявлення, що переповнюють людину страшними чи тривожними думками, викликають набагато більше тривоги та занепокоєння, ніж ті, що переповнюють розум тим, що людина любить чи сильно бажає володіти. Останнє завжди пов'язане з

деяким уявним задоволенням від здійснення своїх бажань.

Потрібно констатувати, що повторювані негативні думки страшного та тривожного типу також можуть завдати шкоди організму. Це тому, що в міру посилення симптомів постраждала душа надала б людині сильне відчуття далекої події, в просторі та часі, неминучому або яка ось-ось станеться<sup>30</sup>. Коли настає такий сумний стан, людина не в змозі використовувати свої розумові здібності для боротьби з чим-небудь іншим, і вона занадто зайнята уявною неминучою небезпекою, щоб насолоджуватися будь-якими насолодами або концентруватися на тому, що її кажуть, або на спілкуванні з іншими. Кожного разу, коли людина намагається відпустити та спілкуватися, тривожні думки розстрілюються, щоб контролювати його розум. Це може залишити його жертвою власного негативного жахливого мислення та хвилюючої внутрішньої розмови.

Цей жалюгідний стан можна порівняти з тим, хто постійно зазнає жахливих кошмарів, від яких він процидається в жахливому стані страху та тривоги. Ці повторювані страхітливі сни трапляються у деяких людей вночі, тоді як кошмарні думки того, хто звернувся з цим симптомом нав'язливої саморозмови, супроводжують його протягом дня. Постражданий уявляє не-

---

<sup>30</sup> Порівняйте це з когнітивними припущеннями Бека про розлад мислення при тривожному неврозі, при якому пацієнт повторює думки про надуману небезпеку. Це те, що він називає, «помилкові тривоги» розвиток дисфункціональної думки та його теорія максимізації та мінімізації.

безпеку, що насувається, і загрозливі події через свій неспокійний внутрішній шепіт, в той час як сновидець бачить ці страхітливі випадки уві сні; проте вони викликані внутрішньою саморозмовою.

Додатковою відмітною ознакою тих, хто страждає на цей симптом, є їх крайній пессимізм, вони переносять негативні думки не лише про себе, але й про своє оточення. Вони хвилюються і переживають незначні речі, які не повинні викликати таких негативних реакцій, і завжди очікують, що настане найгірший і жахливиший результат. У будь-якому випадку очікуванням, того що відбудеться в їхньому житті, вони пригнічують оптимістичні та конструктивні аспекти і вирішують турбуватися про шкідливі та негативні очікування. Сюди входить те, що відбувається з їхніми тілами чи оточенням, завжди розмірковуючи над уявними інцидентами, що провокують тривогу.

Тому дуже важливо, щоб людина, уражена цим симптомом, або була перевірена ним, зробила все можливе, щоб знайти всі способи вилікування усіма можливими способами від його шкідливих впливів. У цьому людина повинна бути настільки ж високомотивованою, як той, хто шукає ліки для полегшення хворобливих тілесних недугів. Йому не слід вводити в оману помилкове переконання, що психологічний симптом подібного характеру не піддається лікуванню, як правило, у зв'язку з певними людьми, яким потім доведеться з цим жити. Навпаки, йому слід сильно триматися за переконання, що Аллах не створив хворобу тіла чи розлад душі, не створивши антидоту. Таким чином, кожного разу, якщо хворобу чи розлад,

будь-який фізичний чи психологічний, лікувати відповідним антидотом, вони або повністю вилікуються, або, принаймні, зменшаться болісні чи негативні наслідки. Навіть в останньому випадку слід погодитися з тим, що зменшити вираженість симптуму набагато краще, ніж залишити його без лікування, поки він не погіршиться і не заподіє набагато більше шкоди.

Як ми вже заявляли раніше, тілесні фізичні симптоми природно повинні лікуватися фізичними методами терапії (такими як ліки або дієта); аналогічно, психологічним симптомам слід логічно сприяти психологічну терапію. Такі психологічні терапії, як було сказано раніше, мають або зовнішній характер, такі як проповідування та поради, або внутрішні, такі як формування думок, які людина може створити, щоб захистити себе від страху, тривоги чи смутку, якщо внутрішній шептіт створює такі негативні емоції. Наш обов'язок (у цій главі) описати всі психічні стратегії, які можна використовувати для лікування цього симптуму або зменшення його шкідливого впливу.

Ці розумові маневри, як і очікувалося, відбуваються або ззовні душі, або всередині неї. Зовні, для постраждалого дуже важливо уникати самотності, оскільки самотність природно стимулює негативні думки та шкідливу саморозмову. Людська душа постійно активна як зовні, так і зсередини.<sup>31</sup> Зовнішньою її діяльністю є

---

<sup>31</sup> Консультація нав'язливо-компульсивного пацієнта уникати самотності - це дуже корисна терапевтична методика, яку я не знаю в сучасних книгах з психотерапії чи психіатрії. Це може бути пов'язано з тим, що в сучасному західному житті рідним і близь-

зайняття себе спілкуванням з іншими людьми, розмовляючи з ними та сперечаючись про речі, що стосуються людини. Внутрішньо вона повинна зайннятися мисленням, спогадами та рефлексією.<sup>32</sup> Отже, якщо душа не зайнята зовнішньою розмовою, вона не має альтернативи, як бути використаною у внутрішніх думках та минулих рефлексіях. Такі думки і шепот саморозмови будуть особливо напруженими, коли душа за своєю природою чутлива і образна. Таким чином, у людини, яка страждає на цей нав'язливий симптом, його шкідливі наслідки помножиться, коли вона буде на самоті. Але коли в компанії інших людей, активно зайнятих кумедною розмовою та дискусією, він виявить, що вплив внутрішнього шепоту значно зменшується. З цієї причини перебування на самоті та усамітнення недоцільно і не схвалено, тоді як спілкування з людьми похвально.

Це взагалі вірно. Однак бути самотнім може бути доцільним для певних спеціальних груп людей, таких як правителі держави, які займаються розробкою продуманих актів та заходів для керування своєю краї-

---

ким важко проводити багато часу з такими пацієнтами. Час - це гроші, і ніхто не бажає викидати гроші нав'язливому пацієнту.

<sup>32</sup> Те, що психіка людини, підтримувана нервовою системою, "безперебійно активна", прекрасно описав Ібн Кайїм аль-Джаузі в своїй книзі "Al-Fawa'id". Він каже, що людська душа така ж активна, як і постійно обертається жорна. Ніколи не зупиняється день і ніч. Думки та почуття - як насіння, яке перемелює млин. Якщо ви вкладаєте в нього цінні здорові думки, це так, ніби годуете її пшеницею. Це вийде як борошно, але якщо ви покладете гравій і каміння, він також подрібнить його, але що ви збираетесь отримати в такому випадку?

ною або для розумного науковця у бібліотеці, який намагається створити новаторську дисципліну чи написати нову книгу, або відданий поклонник, який любить перебувати наодинці зі своїм Господом у духовній свідомості. Окрім таких починань, самотність не є гарною, оскільки вона може привести лише до марногого та безцільного мислення.

Аллах створив людину соціальною істотою, яка інстинктивно любить спілкуватися з іншими людьми за своєю схожістю і якій потрібна соціальна підтримка інших, коли страждає від будь-яких сумних переживань. Отже, можна з упевненістю сказати, що тих, хто добровільно вважає за краще уникати спілкування з іншими без однієї з трьох законних причин, які ми вказали, слід вважати ненормальними, не отримуючи задоволення та користі від того, що було закладено в природньому розпорядженні людини. Ця успадкована тенденція до спілкування може спостерігатися навіть у деяких тварин, особливо приручених таких, як вівці, велика рогата худоба та птахи, які стикаються разом. Саме дикі та агресивні тварини, такі як леви та тигри, сприяють самотності.

Користь соціальної взаємодії між людьми, чи тих які живуть у їхніх містах, чи подорожують, настільки високо вважається, що вона стала відомою арабською мовою, що "самотня людина є дияволом". Численні казки в літературі передають історії тих, хто подорожував самотужки, пройшовши незнайомою суворою місцевістю без супутників, лише щоб у кінцевому рахунку зазнати нестерпних катастроф, несвоєчасну смерть або безцільне блукання та психічну хворобу.

Ось чому ми робимо акцент на людині, яка піддається нав'язливому шепоту, що вони повинні уникати самотності.

Друга порада для зацікавлених людей - уникати неробства та безробіття, оскільки це друга сторона монети самотності і може мати такі ж шкідливі наслідки, що викликають негативну наполегливу думку. Якщо не займатися діяльністю, яка споживає зовнішній час, душа, природно, перейде до внутрішньої діяльності, що, очевидно, призведе до шкідливих шепотів. Таким чином, настійно рекомендується таким психологічним людям проявляти великий інтерес до роботи, яка споживає вільний час. Якщо вони є серед простолюдинів, вони можуть зайнятись тим, щоб забезпечити заробіток для свого повсякденного життя, але якщо вони є правителями і царями, то вони повинні використовувати свій час для покращення добробуту своїх підданих та послідовників.

Однак, якщо людина відчуває нудьгу (після довгих годин зосередженої роботи), він може освіжити себе приемними насолодами, такими як їжа та напої, сексуальні стосунки, прослуховування зворушливих пісень та музики та перегляд чудового пейзажу та прекрасних предметів. Такі моменти насолоди, без сумніву, відволікають його від повторного шепоту нав'язливих думок. Однак таким людям важливо не робити рутину з будь-яких рекреаційних заходів. Їх потрібно поновлювати, коли це можливо, щоб підтримувати рівень задоволення. Це так тому, що таким людям (порівняно зі звичайними людьми) дуже швидко набридає повторювана діяльність. Навіть якщо момент був приємним,

його повторення може незабаром змусити душу нудьгувати, приводячи її швидко повернутися до своїх шкідливих думок. Будь-який приємний досвід роману матиме вплив протягом деякого часу, тому зажурена людина може потребувати цих постійних змін, поки триватимуть його страждання.

Додаткова ментальна тактика полягає у тому, щоб зажурена людина обрала щирих і надійних родичів чи друзів, які по-справжньому люблять його і бажають йому міцного здоров'я та щастя, щоб відверто обговорити з ним свою проблему та послухати їх поради та поради. Вони відкриють йому помилковий характер та ірраціональність його негативної саморозмови. Це може бути дуже корисним для стримування пессимістичних думок страждальця.<sup>33</sup> Це було б так само корисно для його придушення шкідливих думок, як оптимістичні прихильні слова хорошого лікаря до пацієнта, який страждає від якоїсь фізичної хвороби. Те що ми щойно описали, - це приклади зовнішніх маневрів, які людина, задіяна у справі, може використати для подолання проблеми повторюваної негативної думки.

Далі ми звернемось до внутрішніх стратегій для усунення цього симптому. Коротше кажучи, це сукупність перешкоджаючих аргументів, які зажурена людина може використати для нейтралізації або навіть скасування негативних шепотів своєї свідомості кожно-

---

<sup>33</sup> Саме так говорять сучасні психологи щодо використання когнітивної терапії для допомоги нав'язливо-компульсивним пацієнтам. Зауважте, що, кажучи пацієнтові вибрати довіру люблячих друзів, Аль-Балхі насправді говорить про позитивні якості радника, як ми їх бачимо сьогодні.

го разу, коли вони з'являються. При цьому він багато в чому схожий з тим, хто сперечається в суді проти звинувачень, висунутих противником, фальсифікуючи вимоги і робить їх недійсними та нелогічними. Отже, використовуючи зустрічні думки проти своєї внутрішньої негативної саморозмови, особа була б рівнозначною підсудному в суді, що сперечається проти власного «я».<sup>34</sup>

Внутрішні думки бувають двох різних типів. Перший - це сукупність здорових думок, які людина накопичує і зберігає в пам'яті, коли знаходиться в здоровому і розслабленому стані.<sup>35</sup> Вони витягуються з пам'яті кожного разу, коли з'являються негативні думки. Другий тип складається з мислення, яке формує людина, коли негативні думки насправді починають атакувати з незначних доз. Це аналогічно ранньому нападу фізичної хвороби. Якщо не лікувати відповідними ліками, це може перерости в серйозне захворювання. Аналогічно, думка антидоту на ранніх стадіях психологічного розладу душі може запобігти або значно зменшити вплив майбутньої психологічної катастрофи, при якій людина, яка переживає проблеми, може бути безсилою перед перебільшеними негативними думками, пов'язаними з надуманими лихами, уявленими руйнуваннями і неправдоподібними неконтрольованими епідеміями.

---

<sup>34</sup> Не можна придумати кращого прикладу, щоб пояснити, що таке раціональна когнітивна терапія.

<sup>35</sup> Згадайте його аналогію з першою аптечкою, яку він описав у попередній главі.

Такі необґрунтовані, уявні, катастрофічні думки, звичайно, недійсні за свідченнями всіх мудреців. Ніхто не погодився би бути рабом негативного шепоту саморозмови, яке домінує над душою і псує своє життя. Походження цього нав'язливого розладу є або домінуванням певного характеру у тілі (як це було детально описано раніше), або від диявола, призначеного людині (*qaran*), який прагне зіпсувати чиєсь життя в цьому світі та в подальшому.<sup>36</sup> Джерело розладу насправді не дуже важливе. Незалежно від того, чи це вплив хімікатів на тіло чи робота сатани, людина не повинна піддаватися таким необґрунтованим думкам, а повинна пов'язувати їх із ментальними стратегіями, які ми описали.

Ще одна ментальна тактика полягає у тому, щоб зажурена людина спостерігала за тим, як люди навколо нього реагують на його жахливі чи сумні внутрішні шепоти, які змушують його деморалізувати себе або дестабілізувати спосіб життя. Він повинен міркувати про себе, що якби його шкідливий шепіт і саморозмова мали будь-яку реальність, то, безумовно, це турбувало оточуючих людей. І оскільки вони не є чітко очевидними, що людей взагалі будуть насторожувати лише реальні загрозливі небезпеки, які вони насправді можуть сприймати, тому слід розуміти, що ця негативна думка повинна бути нереальною, як і марення психічно порушених. Це може бути корисною думкою проти нав'язливого симптому.

---

<sup>36</sup> Це одне з небагатьох однозначних згадок про релігійну віру про роль злих духів у спричиненні психологічних розладів у рукописі.

Додатковою корисною думкою є роздуми над проблемою та її причинами. Роблячи це, страждаючий прийшов би до висновку, що його симптом, незважаючи на постійні болі та турботи, насправді корениться у його природному характері та темпераменті. Потім він повинен переконати себе в тому, що будь-який схильний психологічний розлад не повинен викликати того, щоб його турбували чи лякали, оскільки він знає про його походження, і відповідно очікує його виникнення. У цьому він повинен бути схожим на того, хто страждає від хронічної фізичної тілесної скарги. Така людина швидко вчиться жити з нею і знайомиться з її болями. Насправді дуже мало людей, які не скаржаться на фізичний розлад, який впливає на них через природну схильність та успадкований темперамент. Те, що ці фізичні симптоми тривають тривалий час, допомогло б їм звикнути до них. Крім того, така людина зрозуміє, що його негативний шепіт не загрожує його життю і не спричинить його недієздатну хворобу, що дозволяє йому терпіти і жити з ними щасливо. Той факт, що вони звертаються до нього через успадковану схильність, нездатність до змін, надалі підтримає його у їх толерантності.

Певним чином це схоже на поведінку того, хто страждає від частих кошмарів. Спочатку переживаючи їх, він відповів би терором і тривогою, але постійно спостерігаючи їх уві сні, він поступово звикне до них, і вони перестануть його лякати, особливо коли він зрозуміє, що його вразливість до таких страшних снів - це результат його характеру та темпераменту. Такі думки повинен використовувати той, хто страждає від шкід-

ливого нав'язливого шепоту, щоб протидіяти симптому.

Інший дуже важливий підхід - це розмірковування над тим, що Аллах (SWT), благословений і піднесений Його ім'ям, створив чіткі закони для розвитку та росту чи ослаблення та занепаду для всіх видів рослин, тварин і навіть не-живих істот. Ніщо не буде логічно розвиватися і не розвиватися без конкретних причин, що передують цьому, або занепадати і гинути без причин, що призводять до цього. Це загальні закони причин та наслідків, які Аллах встановив для управління нашим всесвітом. Вони підтвердженні нашими повсякденними спостереженнями. Це незмінні закони, які регулюють життя тварин і рослин та існування не-живих речей. Наприклад, ми ніколи не побачимо добре спорудженої структури, яка раптом руйнується не бачачи представників, які утворюють тріщини на стінах і не бачачи людей, які навмисно використовують інструменти для її руйнування. Так само ми не можемо очікувати, що масляна лампа різко погасне, якщо під рукою будуть усі необхідні компоненти для її постійного освітлення. Якщо у нього є хороший гніт і правильна кількість олії, яка не доставляє його в достатку і не спричиняє його вибухнення в Амері через його дефіцит, вона повинна продовжувати виділяти світло, якщо хтось не погасить його, наливаючи воду через палаючий гніт або якщо його не погасить раптовим поривом повітря.

Так само не очікується, що життя здорової людини раптово припиниться без помітного зовнішнього чи внутрішнього збудника, що спричинить її смерть. Це,

звичайно, не виключає захворювань та поступового за-  
непаду, спричиненого старості, що природно призводить до гибелі. Використовуючи аналогію масляної лампи, гніт виступає за людське тіло, олія - його живлення, а лампа з його світлом - саме життя людини. Чинники, які гасять світло гніту, схожі на шкідливі середовища, які зазнають дуже високих або дуже холодних температур, побиття, штампування, стукання, поранення або подібні небезпечні аварії. Відповідно, якщо людина веде безпечне життя, що виключає подібні нестабільні випадки, вживає гарну поживну їжу та напої, бере участь у інших відповідних заходах, що покращують його здоров'я, не було б причин приймати будь-які негативні думки стосовно його раптової смерті, таким же чином, що ніхто не повинен сподіватися, що світло масляної лампи погасне, якщо немає зовнішнього чинника, який би перешкоджав горінню її полум'я. Такі думки, без сумніву, були б корисними для того, хто одержимий у протидії негативній саморозмові про його здоров'я та передбачувану смерть.

Подальша тактика мислення полягає в обдумуванні того факту, що все, що створюється на основі причин та їх наслідків, має певні фактори, за якими ми можемо судити про його стійкість чи слабкість щодо несприятливих чинників, з якими стикаємося. Ми можемо судити про очікуваний вік і швидкість, з якою знищуючим чинникам вдається знищити його. Наприклад, якщо ми бачимо сильно побудований будинок, побудований товстими стінами з чистого непорушеного матеріалу, ми зробимо висновок, що знищуючи чинники не можуть легко послабити його стін-

ки і що він буде стояти дуже довго, якщо не буде підданий зовнішньому втручанню демонтажників. Аналогічно, про здорове життя людини та його очікуваний вік можна судити з певних тілесних чи психологічних характеристик або з його власного «я».

Фізичні особливості, які можуть пророчити передбачуваний вік, можуть бути точно визначені лікарем. Наприклад, якщо він визнає, що ця людина має слабку травну систему і хронічно скаржиться на різні недуги, які приходять і йдуть, він зробить висновок, що у нього не буде довгого життя, але, навпаки, якщо він бачить людину добре побудовану зі здорововою травною системою, він би зробив висновок, що він матиме довге життя.

Що стосується прогнозування віку на основі характеристик, що не залежать від фізичних чи психологічних особливостей, можна навести роботу ворожок та астрологів. Вони віщують очікуваний вік новонароджених немовлят королям і правителям.Хоча вони можуть помилково здогадуватися в незначних випадках, вони, мабуть, не допускають таких помилок у основних питаннях. Це (психічна наука) не слід сприймати легковажно. Це важлива професія.<sup>37</sup> Хоча це практикують фахівці з далеких країн, вони, схоже, погоджуються з її тлумаченнями, загальними правилами застосування та його підрозділами та відділеннями. Можливість спілкування між цими експертами щодо задуму створення такої професії - це справді дуже від-

---

<sup>37</sup> Досить дивно, що Аль-Балхі в III столітті після Хіджі підтримав би практику ворожіння, хоча позиція ісламу досить чітка щодо спростування.

далена можливість. Їх інтерпретації базуються або на релігійно розкритих знаннях, які б точно визначили правду, або на власних ідеях, які можуть брехати, або на здоровому глузді та міркуваннях, з якими люди не погоджуються на іrrаціональний вирок.

Тепер, якщо наш опис цієї професії точний, то її судження про вік, стан, щастя чи інші аспекти слід сприймати серйозно та оптимістично. Якщо цей оптимізм, спричинений відсутністю прогнозу нещастя чи недолі, поєднується зі здоровим міцним організмом, вільним від хронічних скарг і здатним розумно задоволинити потреби в їжі, пиття та сексу та життя без серйозних психологічних проблем, піддаючись шкідливим шепотам і негативній саморозмові стає безглуздою немислимою формою поведінки. Цей підхід у мисленні має бути розумно використаний тим, хто виявляється пораженим нав'язливим симптомом, щоб подолати його шкідливий внутрішній шепіт.

Як ми вже згадували, люди, які страждають від нав'язливих внутрішніх шепотів, - це дуже пессимістичні люди. Вони принижують себе і перебільшують незначні скарги та посилюють тривіальні нещастя, щоб виглядати так, ніби вони охоплені катастрофою. Іншим способом, який допомагає виправити цю умову, є одержима людина, споглядаюча потужне охоплення Аллахом природи та те, як Він визначив точний вік кожної живої людини. Наш Творець, Всешишній і блаженний, змішав людські душі у свої тіла найчудовішим і бездоганним способом, ідеально зв'язавши їх найсильнішим чином, щоб вони жили разом у найдобрішій та близькій формі. З цієї причини ви розуміє-

те, що людська душа переносить усілякі немислимі болі, пожовклі рани, зламані кістки, ампутації та інші випадки, не намагаючись відірватися від її тіла. Він також може витримати голод, спрагу та хронічні серйозні захворювання, які впливають на психічні здібності та органи чуття та перешкоджають організму, у якому він мешкає, приймати їжу, яка йому дуже потрібна. Душа може пережити все це через свою близькість до тіла. Мало того, але терміново прагне уберегти від усіх хвороб та небезпек, які загрожують безпеці організму.

Насправді, якщо вивчати вплив медикаментів та фізичної терапії лікарів на вилікування хвороб та захворювань, можна було б визнати, що від таких фізичних методів лікування дійсно мало користі. Більшість отримає більше користі від заохочення та (психологічної) допомоги лікаря. Це посилює природну силу душі оздоровити тіло.<sup>38</sup> Докази того, що ми говорили, випливають з поведінки багатьох дуже хворих людей, які уникають звернення за допомогою до лікарів і насолоджуються всілякою їжею та напоями (які лікарі взагалі вважають шкідливими для них), але вони досягають повного звільнення від своїх розладів. Вони можуть вести здорове життя до досягнення старості або померти через епідемію чи іншу несподівану смертє-

---

<sup>38</sup> Аль-Балхі тут говорить саме те, про що говорить Герберт Бенсон у своїй добре дослідженій книзі «Безчасне зцілення» (Simon & Schuster, 1996). Він пише на стор. 109: «Медицина все ще пропонувала більше догляду, ніж лікувала, більше уваги, ніж технології». Він продовжує стверджувати, що успішне лікування залежить від "... трьох способів одушевленого віросповідання: віра людини в лікування, віра вихователя або їх взаємні переконання".

льну причину. Це дійсно чітке свідчення цілющої сили природи та сприятливого впливу поєднаного коливання тіла та душі. Урок, який можна зробити з сказаного, полягає в тому, що людина, пов'язана з будь-якою тілесною хворобою, повинна уникати пессимістичних почуттів, що перебільшують хворобу в руйнівну катастрофу. Звичайно, це особливо так, якщо це стосується нав'язливих негативних думок.

Додаткова стратегія для боротьби з нав'язливою негативною думкою полягає у реакції на те, що коли Аллах (Всевишній і Найсвятіший) планував людину населяючи землю, Він вирішив своєю мудрістю зробити канали для безпечного життя набагато більшими, ніж способи для небезпечного існування. Це очевидно, адже якби не так, життя простих людей було б небезпечним і неорганізованим. Зі спостережень також цілком зрозуміло, що тілесні та психічно здорові люди набагато численніші, ніж ті, хто має психічні розлади, або ті, хто фізично є інвалідами, такі як сліпий, глухий, німий або фізичний інвалід. Так само ви знаєте, що кількість жалюгідних бідних, які не мають того, що потрібно для простого виживання, буде дуже невеликим порівняно з тими, хто може легко заплатити за своє існування.

Відповідно, можна помітити, що тих, хто стає надзвичайно хворим і помирає, набагато менше, ніж тих, хто одужає від своїх хвороб і веде здорове життя після цього. Виняток із цього, звичайно, є, коли є епідемія; однак такі епідемії не можна сприймати як оцінку, оскільки вони рідко трапляються. Вони є винятком, а не нормою. Як наслідок того, що ми окреслили, моло-

да людина, яка не досягла слабкості до старості, не повинна цікавитись пессимістичними уявленнями про свій стан, коли вона хворіє. Така людина повинна сприймати свою хворобу в межах загальних норм безпеки, про які ми говорили. Ця тактика думки може мати особливу цінність для тих, чия нав'язлива негативна думка призводить їх до необґрунтованого пессимізму.

Інший підхід здорового мислення полягає в тому, щоб придумати той факт, що Всевишній Аллах створив людину таким чином, який би не повністю врятував його від усіляких фізичних чи психологічних захворювань. Однак Він також створив зі своєї милості та співчуття антидоти проти кожного з цих розладів. Але Він поширив ці антидоти у всіх видах рослин і частинах тварин, а також у тому, що створив Він поверх землі і під її поверхнею. Мало того, але він підкорив деяких своїх слуг шукати ці ліки та доставляти їх торговцям та купцям з далеких місцевостей; з суші і моря, з берегів річок, вершин гір, глибоких долин і бездонних океанів.

Крім того, Він призначив деяких своїх рабів спеціалізуватися на професії медицини, яка може використовувати ці терапевтичні матеріали для допомоги хворим. У свідомості будь-якого проникливого спостерігача не повинно бути сумнівів, що походження цієї медичної професії - це небесне Божественне одкровення або, принаймні, це натхнення, яке можна порівняти з Божим одкровенням. За цим Божественним натхненням, цим лікарям було надано інтелектуальну здатність поєднувати інгредієнти цих терапевтичних

мікстур в заздалегідь визначені ваги, точні кількості або набрані обсяги. Вони також повинні шануватися за документування своїх медичних знань у книгах, які продовжують служити майбутнім поколінням.

Відповідно, велику послугу як тих, хто привозить лікарські рослини, терапевтичні частини тварин або мінерали з усіх куточків землі, так і лікарів, які проникливо поєднують їх для лікування хворих, слід оцінювати і не вважати безглуздими, або безрезультатними. Насправді плоди цих професій є даром, наданим Аллахом, Всевишнім і Милосердним, для зміцнення здоров'я Своїх рабів і створінь з натхненням та підтримкою, яку Він надав цим кваліфікованим експертам. Таким чином, для кожного виду захворювання, хвороби або розладу повинен бути антидот, який вилікував би його, якщо його дано правильно.

Антидот в цьому відношенні подібно до їжі голодним або води до спраглих. Це тому, що Той, хто створив їжу та воду - це той самий Бог, який створив ліки та антидоти. Обидва є чинниками для добробуту та безпеки людини. І так як їжа задовольнить голодних і напоїть спраглих, щоб вони стали насиченими, придатні ліки повинні принести зцілення, і пацієнт відновить своє здоров'я і йому більше не буде потрібно приймати ліки.

Однак для того, щоб лікувальні інгредієнти могли оздоровити людину, вона не повинна бути занадто старою, щоб отримати від неї користь. Також він не повинен піддаватися заразній епідемії. Більше того, ліки можуть не допомогти йому, якщо він недбалий і дотримується безтурботного підходу до своїх харчових

і питних звичок. Якщо йому не байдуже, що він єсть, в який час і в якій кількості, він би визначено піддав своє тіло накопиченню шкідливих відходів, які можуть стати причиною серйозних захворювань. Так само необережність у зверненні до лікаря при появі хвороби може привести до погіршення симптомів, поки вони не досягнуть рівня, на якому не може допомогти терапія. І, нарешті, постраждала людина може завдати шкоди, якщо не має самоконтролю в тому, щоб приймати чи робити те, що йому зазначив лікар. Вживаючи в їжу те, що шкодить йому, він буде подібний до того, хто співпрацює з розладом проти його природного настрою для покращення та проти зусиль свого лікаря.<sup>39</sup>

З іншого боку, хворій людині може дуже допомогти, якщо він під час здорового життя був обережним, щоб не допустити, щоб його організм накопичував важкі і липкі шкідливі відходи. Але якщо він трохи відхилиться від цієї обережності і захворіє, він (повинен) негайно звернутися за допомогою до лікаря до того, як хвороба погіршиться. Це швидко приведе до одужання. Таке одужання, звичайно, посилиться, якщо ретельно виконувати вказівки лікаря. Така дбайлива людина може насолоджуватися міцним здоров'ям, якщо не досягла старості або не заподіяла шкоди зовнішньою причиною.

---

<sup>39</sup> У цьому останньому розділі книги здається, що Аль-Балхі відсторонився від своєї основної теми нав'язливих розладів до проблем, пов'язаних із віддаленою медициною. Також його арабська мова стає більш складною, і він схильний різко переходити від одного предмета до іншого. Перекладач зробив усе можливе, щоб спростити матеріал і переставити його в логічну послідовність.

Це тактики думок (про який йдеться в цій главі), які людина, уражена нав'язливим негативним шепотом душі, може застосувати. За підтримки Аллаха Всешинього він може повністю нейтралізувати ці думки або хоча б зменшити їх шкідливий вплив.

Завершуючі цей розділ (про живлення душі) вся книга зараз завершена. Саме завдяки підтримці та благодаті Аллаха було досягнуто цих зусиль. Нехай усі дякують Йому, і нехай Його молитви та мир будуть (обтяжуватись) нашим господарем Мухаммедом, Його неграмотним Пророком та його родиною та товаришами, і хай честь і шанування будуть атрибутами вибраних серед його послідовників. Закриття цієї книги опинилося в руках покірного раба Аллаха Шамса аль-Дюн аль-Кудса, який прагне прощення свого милостивого Господа від його гріхів і молиться, щоб Аллах дарував свого пророка Мухаммеда, якому послали ідеальне непогрішне послання ісламу з його молитвами та салами.

(Каліграфію) книги було виконано 18-го благословенного місяця Шабана в році в 884 році після Хіджри.<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup> Дата завершення написання рукопису каліграфом Шамс аль-Дюн аль-Кудс рівнозначна четвергу, 4 листопада 1479 р. Так, каліграф переписав рукопис через шість століть після того, як його спочатку написав Аль-Балхі.

**Дивовижний рукопис зберігається у бібліотеці Айя-Софія, що в Стамбулі. Написаний вченим-енциклопедистом IX століття Абу Зайдом аль-Балхі, він понад одинадцять століть тому звертається до теми розумових і психічних розладів, що залишаються актуальними в нашій дні.**

Аль-Балхі пояснює симптоми та методи лікування, водночас даючи поради щодо профілактики та способів повернути тіло та душу до їх природного здорового стану. Він демонструє чітке розуміння стану людини та природи людських емоцій. І це дивовижно, враховуючи, що багато з описаних ним станів залишалися переважно невідомими і не лікувались, допоки не були клінічно визначені як такі порівняно недавно, лише у ХХ столітті. Його унікальне розуміння психопатології людини, діагнозів психологічних захворювань, таких як стрес, депресія, страх і тривога, фобічних та обсесивно-компульсивних розладів, а також лікування методом когнітивно-поведінкової терапії тісно пов'язані з сучасною психологією. Не менш важливим є той факт, що вони охоплюють набагато ширший вимір, включаючи душу і поклоніння Богу.

Рукопис аль-Балхі під назвою «Масаліх аль-Абдан ва аль-Анфус» («Підтримка тіла і душі») складається з двох окремих частин. Книга, яку читач зараз тримає у руках, є українським перекладом другої частини —«Підтримка душі». Беручи до уваги поширеність у всьому світі тривожності та розладів настрою, це чи не найбільш актуальна тема сьогодення.

